

## **Физическая культура — аннотация к рабочим программам 5-10 классы**

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (№ 1897 от 17.12.10), утвержденного Приказом Минобрнауки России «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (№1577 от 31.12.15), Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования (АООП ООО) ГБОУ школы-интерната № 4. г.о.Тольятти

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС (УМК)**

5 класс - Виленский М.Я., учебник Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура: учебник для 5-7 кл. – ЭФУ. – М.: Просвещение,

6 класс - Виленский М.Я., учебник Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура: учебник для 5-7 кл. – ЭФУ. – М.: Просвещение, 2019

7 класс - Виленский М.Я., учебник Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура: учебник для 5-7 кл. – ЭФУ. – М.: Просвещение, 2019

8 класс - Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 8-9 кл. -М.: Просвещение, 2017, Лях В.И. Физическая культура. 8-9 кл. ЭФУ. -М.: Просвещение, 2018

9 класс - Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 8-9 кл. -М.: Просвещение, 2017, Лях В.И. Физическая культура. 8-9 кл. ЭФУ. -М.: Просвещение, 2018

10 класс - Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 8-9 кл. -М.: Просвещение, 2017,

Физическая культура. 8-9 кл. ЭФУ. -М.: Просвещение, 2018

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН (количество часов):**

5 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год;

6 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год;

7 класс — 2 часа в неделю, 68 часов год;

8 класс — 2 часа в неделю, 68 часов в год;

9 класс — 2 часа в неделю, 68 часов в год;

10 класс – 2 часа в неделю, 68 часа в год.

Программы обеспечивают достижение выпускниками основной школы определённых личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Предметные результаты:**

Обучающийся научится:

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- осуществлять контроль результата и процесса спортивной деятельности;
- выполнять физическую страховку и самостраховку;
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации на развитие гибкости, координации движений, равновесия;

- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания;
- прогнозировать последствия своих решений и действий;
- прогнозировать трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;
- объяснять причины успеха (неудач) в деятельности;
- сравнивать полученные результаты с исходной задачей;
- осуществлять контроль результата и процесса спортивной деятельности;
- выполнять бег на короткие и средние дистанции;
- выполнять прыжки в длину с места и разбега;
- выполнять метания малого мяча на дальность;
- согласовывать способы достижения общего результата в игровой деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивать свой вклад в общее дело;
- выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; броски; подачи; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
- выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
- выполнять технические элементы лыжного спорта: повороты, остановки.

### **Личностные результаты:**

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели.

### **Метапредметные результаты:**

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализирование и объективное оценивание результатов собственного труда, нахождение возможностей и способов их улучшения;
- оценивание телосложения и правильности осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия; сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ СЛАБОВИДЯЩИХ:

Рабочая программа полностью сохраняет поставленные в общеобразовательной программе цели и задачи, а также основное содержание, но для обеспечения особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся имеет особенности реализации. Эти особенности заключаются в следующем:

- постановке коррекционных задач
- методических приёмах, используемых на уроках
- коррекционной направленности каждого урока
- требованиях к организации пространства.

### СОДЕРЖАНИЕ:

Содержание учебного предмета (распределение тем, увеличение или уменьшение количества часов на их изучение и т.п.) в связи с особенностями контингента и пролонгированными сроками обучения соответствует общеобразовательной программе.

#### **5 класс**

Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Двигательные умения и навыки: Легкая атлетика

Гимнастика с элементами акробатики

Лыжная подготовка

Адаптированные спортивные и подвижные игры голбол, торбол, футбол, элементы баскетбола

Вариативная часть.

#### **6 класс**

Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Двигательные умения и навыки: Легкая атлетика

Лыжная подготовка

Адаптированные спортивные и подвижные игры голбол, торбол, футбол, элементы баскетбола

Вариативная часть.

### **7 класс**

Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Двигательные умения и навыки: Легкая атлетика

Лыжная подготовка

Адаптированные спортивные и подвижные игры голбол, торбол, футбол, элементы баскетбола

Вариативная часть.

### **8 класс**

Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Двигательные умения и навыки: Легкая атлетика

Гимнастика с элементами акробатики

Лыжная подготовка

Адаптированные спортивные и подвижные игры голбол, торбол, футбол, элементы баскетбола

Вариативная часть.

### **9 класс**

Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Двигательные умения и навыки: Легкая атлетика

Гимнастика с элементами акробатики

Лыжная подготовка

Адаптированные спортивные и подвижные игры голбол, торбол, футбол, элементы баскетбола

Вариативная часть.

### **10 класс**

Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Двигательные умения и навыки: Легкая атлетика

Гимнастика с элементами акробатики

Лыжная подготовка

Адаптированные спортивные и подвижные игры голбол, торбол, футбол, элементы баскетбола

Вариативная часть.