***Физическая культура***

***Аннотация к рабочим программам (5-10 классы)***

Рабочие программы составлены на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. No 1897, программы по физической культуре для специальных школ слабовидящих детей; Москва 1978г., примерной программы по физической культуры для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Ляха, А. А. Зданевича М., Просвещение, 2013.), с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, а также утвержденными ГОУ ЯО «Гаврилов – Ямская школа – интернат» адаптированными программами по физической культуре для незрячих и слабовидящих обучающихся 5 –10 классов.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС (УМК):

5 класс -М.Я. Виленский. Физическая культура: учебник для 5-7 кл. М., Просвещение, 2013.

6 класс -М.Я. Виленский. Физическая культура:учебник для 5-7 кл. М., Просвещение, 2013.

7 класс -М.Я. Виленский. Физическая культура: учебник для 5-7 кл. М., Просвещение, 2013.

8 класс -В. И. Лях. Физическая культура: учебник для 8-9 кл. М., Просвещение, 2018.

9 класс -В. И. Лях. Физическая культура: учебник для 8-9 кл. М., Просвещение, 2018.

10 класс -В. И. Лях. Физическая культура: учебник для 8-9 кл. М., Просвещение, 2018.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (количество часов):

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

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

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

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

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

10 класс –3 часа в неделю, 102 часа в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:

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

*Личностные результаты:*

Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России,  чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами;идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

*Метапредметные результаты:*

В области познавательной культуры:

* Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

**В области нравственной культуры:**

* Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры**:

* Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

* Знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

* Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

**В области физической культуры:**

* Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

*Предметные результаты:*

**Выпускник научится:**

·                   рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

·                   характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

·                   раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

·                   разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

·                   руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

·                   руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

·                   составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

·                   классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

·                   самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

·                   тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

·                   выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

·                   выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

·                   выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

·                   выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

·                   выполнять легкоатлетические упражнения в беге, в прыжках, в метаниях;

·                   выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

·                   выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол (озвученным мячом), голбол, шоудаун в условиях учебной и игровой деятельности;

·                   выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

·                   выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

·     характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

·     характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

·     определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

·     вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

·     проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

·     выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

·     преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

·     осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ УЧАЩИХСЯ

Рабочая программа полностью сохраняет поставленные в общеобразовательной программе цели и задачи, а также основное содержание, но для обеспечения особых образовательных потребностей слепых 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 учебного предмета (распределение тем, увеличение или уменьшение количества часов на их изучение и т.п.) связано с особенностями контингента и пролонгированными сроками обучения.

СОДЕРЖАНИЕ:

5 КЛАСС

*Базовая часть* – 65 часов

* Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля(в процессе урока).
* Двигательные умения и навыки:
* Легкая атлетика -25 часов
* Гимнастика с элементами акробатики -18 часов
* Лыжная подготовка -18 часов
* Плавание (сухое) – 4 часа

*Вариативная часть -* адаптированные спортивные и подвижные игры – 37 часов

* Голбол – 15 часов
* Футбол (озвученным мячом) – 7 часов
* Шоудаун – 15 часов

6 КЛАСС

*Базовая часть* – 65 часов

* Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля(в процессе урока).
* Двигательные умения и навыки:
* Легкая атлетика -25 часов
* Гимнастика с элементами акробатики -18 часов
* Лыжная подготовка -18 часов
* Плавание (сухое) – 4 часа

*Вариативная часть -* адаптированные спортивные и подвижные игры – 37 часов

* Голбол – 15 часов
* Футбол (озвученным мячом) – 7 часов
* Шоудаун – 15 часов

7 КЛАСС

*Базовая часть* – 65 часов

* Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля(в процессе урока).
* Двигательные умения и навыки:
* Легкая атлетика -25 часов
* Гимнастика с элементами акробатики -18 часов
* Лыжная подготовка -18 часов
* Плавание (сухое) – 4 часа

*Вариативная часть -* адаптированные спортивные и подвижные игры – 37 часов

* Голбол – 15 часов
* Футбол (озвученным мячом) – 7 часов
* Шоудаун – 15 часов

8 КЛАСС

*Базовая часть* – 65 часов

* Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля(в процессе урока).
* Двигательные умения и навыки:
* Легкая атлетика -25 часов
* Гимнастика с элементами акробатики -18 часов
* Лыжная подготовка -18 часов
* Плавание (сухое) – 4 часа

*Вариативная часть -* адаптированные спортивные и подвижные игры – 37 часов

* Голбол – 15 часов
* Футбол (озвученным мячом) – 7 часов
* Шоудаун – 15 часов

9 КЛАСС

*Базовая часть* – 65 часов

* Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля(в процессе урока).
* Двигательные умения и навыки:
* Легкая атлетика -25 часов
* Гимнастика с элементами акробатики -18 часов
* Лыжная подготовка -18 часов
* Плавание (сухое) – 4 часа

*Вариативная часть -* адаптированные спортивные и подвижные игры – 37 часов

* Голбол – 15 часов
* Футбол (озвученным мячом) – 7 часов
* Шоудаун – 15 часов

10 КЛАСС

*Базовая часть* – 65 часов

* Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля(в процессе урока).
* Двигательные умения и навыки:
* Легкая атлетика -25 часов
* Гимнастика с элементами акробатики -18 часов
* Лыжная подготовка -18 часов
* Плавание (сухое) – 4 часа

*Вариативная часть -* адаптированные спортивные и подвижные игры – 37 часов

* Голбол – 15 часов
* Футбол (озвученным мячом) – 7 часов
* Шоудаун – 15 часов