

Аннотация к учебной программе по физической культуре 5-9 классы

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс — 68ч.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

Профориентационный компонент в адаптированной программе по физической культуре (5–9 классы)

Введение профориентационного компонента направлено на расширение представлений обучающихся с ЗПР о мире профессий, связанных со здоровьем, движением и спортом. Работа строится не на абстрактном выборе вуза, а на формировании конкретных трудовых навыков, понимании должностных обязанностей специалистов и развитии профессионально важных качеств (дисциплина, пунктуальность, умение работать в команде).

Специфические методы и приемы профориентации:

- **Встречи с профессионалами:** Организация бесед с школьным учителем физкультуры, тренером местной ДЮСШ, фельдшером школы или сотрудником поисково-спасательного отряда.
- **Профессиональные пробы:** Моделирование рабочих ситуаций — дежурство по раздевалке (контроль порядка, выдача инвентаря), судейство учебной игры по упрощенным правилам, помощь учителю в подготовке мелкого инвентаря (насос мячей, протирка матов).
- **Игровое проектирование:** В 7–8 классах проведение микро-проекта «Мой спортивный клуб», где ученики распределяют роли (директор, тренер, врач, завхоз) и описывают их функции.
- **Экскурсии:** Посещение местного стадиона, бассейна, физкультурно-оздоровительного комплекса (ФОК) или кадетского корпуса для ознакомления с условиями труда.

Адаптированный дидактический материал для профориентации:

- Набор карточек «Угадай профессию»: изображение специалиста (рефери с карточкой, массажист со столом, тренер со свистком) и описание его главного рабочего инструмента.
- Карта «Маршрут профессии»: визуальная схема пути от школьной скамьи до работы (например: 5 класс — выучил правила -> 7 класс — отсудил игру -> 9 класс — прошел курсы инструктора-общественника).
- Альбом «Люди спорта нашего региона» с фотографиями и короткими интервью местных тренеров, паралимпийцев и ветеранов спорта.
- Чек-листы самоконтроля «Я как профессионал», где ученик оценивает свою готовность к уроку (наличие формы, сменной обуви, дисциплина) по критериям трудовой этики.

Рабочая программа разработана на основе Федеральной рабочей программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) и Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с ЗПР. Программа направлена на преодоление недостатков двигательной сферы, недостаточной координации движений, а также коррекцию эмоционально-волевой сферы путем организации адаптированных уроков. Адаптация осуществляется за счет дробления сложных двигательных комплексов на простые элементы, использования многократного повторения базовых упражнений в медленном темпе, визуализации команд и увеличения времени на общую физическую подготовку.

Механизмы адаптации:

Направление адаптации	Конкретизация для курса физкультуры 5–9 класс
Сокращение сложности	Исключение сложно-координационных акробатических элементов (например, рондов, фляков). Изучение правил спортивных игр (баскетбол, волейбол) без тактических схем нападения и защиты (игра строится на удержании мяча и простых передачах). Ознакомительный характер изучения биомеханики движения.
Увеличение доли практики	Высвободившиеся часы направляются на отработку базовой техники бега и прыжка в длину с места (5 класс), закрепление навыка метания малого мяча в цель (6 класс), многократное выполнение простейших строевых приемов (7 класс), тренировку длительного равномерного бега в слабом темпе (8–9 классы).
Пропедевтика	В начале 5 класса выделяется время на формирование базовых навыков пространственной ориентации: различение правой и левой сторон, понятий «выше», «ниже», «дистанция», «интервал»; разучивание комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) на уровне начальной школы.
Практико-ориентированные задачи	Увеличение доли заданий жизненного характера: составление индивидуального безопасного маршрута от дома до школы, расчет пульса в покое и после нагрузки, обучение правилам поведения на водоемах и при оказании первой помощи при ушибе, подсчет калорийности завтрака спортсмена вместо абстрактной сдачи нормативов ГТО.
Специфические методы и приемы	- Использование цветового кодирования инвентаря и зон площадки (красный конус — линия старта, синий — зона остановки). - Работа со звуковыми сигналами разного темпа для автоматизации ритма шагов или хлопков. - Опорные карточки-схемы с последовательностью выполнения упражнения (например, алгоритм наклона вперед из положения стоя). - Прием «Зеркало»: учитель выполняет движение медленно, ученики синхронно повторяют, глядя на отражение.
Виды контроля	Вместо стандартных строгих нормативов на оценку — серия коротких практических срезов: челночный бег на короткой дистанции (10 минут), тест на гибкость сидя (наклон вперед), проверка знания названий мышц или суставов, контроль самочувствия по шкале Борга (от 1 до 10) после разминки. Акцент смещается с результата на качество техники и регулярность посещений.

Дифференциация заданий	Обязательное наличие трех уровней активности: Уровень А (репродуктивный): выполнение простого базового элемента по четко заданному алгоритму (ведение мяча шагом по прямой). Уровень Б (небольшое изменение данных): выполнение того же элемента с легким усложнением (ведение мяча шагом с обводкой одной стойки). Уровень В (применение знаний — только для мотивированных учеников): выполнение элемента в игровой ситуации или соединение двух-трех разных действий (ведение мяча бегом с последующей остановкой по сигналу).
Перечень адаптированного дидактического материала:	Гимнастические палки, фитболы и массажные коврики для развития чувства равновесия и проприоцепции. Крупная напольная разметка (стрелки, следы, круги) для обучения перестроениям и ориентированию в зале. Алгоритмические карты-пиктограммы «Как завязать шнурки», «Порядок надевания спортивной формы», «Техника высокого старта». Карточки-подсказки с жестами судьи в баскетболе или футболе. Использование интерактивной доски для просмотра и разбора правильной техники выполнения упражнений в замедленной съемке. Наглядные плакаты «Режим дня школьника», «Полезные и вредные продукты для костей», «Первая помощь при ссадине».

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество

«Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.school.nso.ru/>

<http://www.edu.ru/>

<http://resh.edu.ru/subject/9/5,6,7,8,9/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютер, интерактивная доска ,

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей Аптечка медицинская Спортивные залы (кабинеты) Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Ботинки для лыж

Лыжи Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-футбола)