Аннотация
к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»
2022/2023 учебный год.

Программа отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Нормативная база реализации рабочей программы (в рамках реализации обновлённых ФГОС ООО – 5 классы):

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 07.03.2018 № 56-ФЗ);

2. Приказ Минобрнауки России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

3. Приказ Минобрнауки России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

4. Приказ Министерства просвещения России и Рособрнадзора № 219 от 06.05.2019 «Об утверждении методологии и критериев оценки качества общего образования в общеобразовательных организациях на основе практики международных исследований качества подготовки обучающихся»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 128 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте 18.12.2020 рег.№ 61573);

6. Примерная основная образовательная программа основного общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22 // Реестр Примерных основных общеобразовательных программ Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]). — URL: http://fgosreestr.ru/reestr;

7. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 5 г.Апатиты (утверждена приказом от 31.08.2022 № 128/3-о «Об утверждении основной образовательной программы начального общего образования, основной образовательной программы основного общего образования, основной образовательной программы среднего общего образования, рабочих программ учебных предметов, курсов, учебных планов и календарного учебного графика на 2022/2023 учебный год»

8. Методические рекомендации по организации соблюдения единого речевого режима в общеобразовательных организациях Мурманской области. – Мурманск,

2015. Режим доступа: http://iro51.ru/novosti/976.

9. Методические рекомендации для педагогических работников по вопросам реализации единых подходов к формированию и оцениванию основных видов речевой деятельности на этапе начального общего и основного общего образования // Методические материалы «Соблюдение единых подходов к формированию и оцениванию основных видов речевой деятельности в начальной и основной школе». – М.: МОиН РФ, 2016;

10. Приказ Минобрнауки России от 27.09.2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».
11. Методические указания Министерства спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 октября 2009 г. № ВП-П12-41 «Об использовании спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».
12. Письмо Департамента государственной политики в сфере образования Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
13. Письмо Минобрнауки России от 28.12.2011 № 19-337 «О введении третьего часа физической культуры».
14. Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья».
15. Письмо Минобрнауки России от 18.10.2013 № ВК-710/09 «О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися».
16. Письмо Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».
17. Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-1374/19 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».
18. Письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья»».
19. Письмо Минобрнауки России от 08.10.2010 №ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» (вместе с «Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки учащихся общеобразовательных организаций Российской Федерации»).
20. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).
21. Письмо Минобрнауки России от 06 июня 2012г. № 19-166 «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций».

22. Письмо Минобрнауки России от 25 июня 2012г. № 19-186 «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций».
23. Письмо Минобрнауки России от 16 мая 2012 г. №МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных организаций» вместе с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных организаций».
24. Письмо Минобрнауки России от 10.08.2011 №Д-1077;/19 «Методические рекомендации по созданию и организации деятельности спортивных клубов».
25. Письмо Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. № 08-1447 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с методическими рекомендациями по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»).
26. Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
27. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»,
28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,
29. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»,
30. Информационно-методическое письмо о введении федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования Министерства просвещения Российской Федерации от 15.02.2022 № АЗ-113/03
31. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности в общеобразовательных организациях Мурманской области, реализующих программы профильного обучения http://iro51.ru/novosti/1242.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

5-7 класс	Физическая культура. 5—7 классы Учебник для общеобразовательных организаций. /Под редакцией М. Я. Виленского. Просвещение 2015.-239с.

Цели и задачи курса:

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы

и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Количество часов на изучение учебной дисциплины (по разделам)

№	**Содержание учебной программы основного общего образования по предмету «физическая культура»**	Количество часов
1.	**Знания о физической культуре**	**3**
1.1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	0,5
1.2	Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе	0,5
1.3	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1
1.4	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1
2.	**Способы самостоятельной деятельности**	**5**
2.1	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня.	1
2.2	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.	1
2.3	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1
2.4	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях.	1
2.5	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Составление дневника физической культуры.	1
3	**Физической совершенствование.**	**64**
3.1	**Физкультурно- оздоровительная деятельность.**	**5**
3.1.1	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1
3.1.2	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.	1
3.1.3	Закаливающие процедуры.	1
3.1.4	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации.	1

3.1.5	Формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	1
3.2	***Спортивно-оздоровительная деятельность.***	**59**
3.2.1	Модуль «Гимнастика»	8
3.2.2	Модуль «Легкая атлетика»	8
3.2.3	Модуль «Зимние виды спорта»	18
3.2.3	Модуль «Спортивные игры»	30
3.2.4	***Модуль «Спорт»***	**25**
	ИТОГО	**102**

Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации.

На уроках физической культуры используется следующие виды контроля.
1. *Предварительный контроль* проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы).

2. *Оперативный контроль* предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного урока с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. *Текущий контроль* проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. *Этапный контроль* служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

5. *Итоговый контроль* проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Также на уроках физической культуры применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.