Аннотация к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5 – 9 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 105 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под обще. ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2011.

Лях В.И. Физическая культура 8 - 9 кл.: учебн. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2011.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариантную. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*пыжная подготовка заменятся кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования на предмет «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7 – 9 классах единоборства заменяется легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделить время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

No	Вид программного материала	Количество классов (уроков)				
п/п		класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	78	78	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	24	24	24	24	24
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	24
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	24
	ИТОГО	105	105	105	105	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Естественные основы.

- 5 6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.
- 7- 8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

- 5 6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.
- 7- 8 классы. Основы обучения и самообучения действительным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физических упражнений, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

- 5 6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.
- 7- 8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.
- 9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценнтостям.

1.4. Приемы закаливания.

- *5-6 классы*. Воздушные ванны (тепловые, безразличные, прохладные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).
 - 7- 8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по валейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

- 5 7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.
- 8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5 – 9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

2. Action of purposers.						
Физические способности	Оизические уппажнения		Девочки			
Скорость	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2			
	Прыжок в длину с места, см	180	165			
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6м, с	12	-			
Силовые	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голову, количество раз	-	18			
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	8,50	10,20			
I/ 240 0m 244440	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0			
К координации	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0			

Задачи физического воспитания учащихся 5 – 9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
 - на обучение основам базовых видов двигательных действий;
 - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей на основе систем организма;
 - на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любым видом спорта в свободное время;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. №1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от -7.08.2009 г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
- •О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от -7.02.2011 г. №163-р.

Учитель Калиниченко О.Н.