

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе по физической культуре в 5-9 кл.

Рабочая программа составлена на основании:

- закона РФ «Об образовании» №122-ФЗ в последней редакции от 01.12.2007 № 313-ФЗ
- федерального компонента государственного стандарта общего образования (Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 №1089)
- изменений к федеральному компоненту (Приказ Министерства образования РФ №164 от 03.06.2008г.)
- примерной программы образования по физической культуре.

Содержание данной рабочей программы при трёх часовых занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов образовательных учреждений под редакцией доктора педагогических наук, профессора В.И.Ляха

Рабочая программа рассчитана на условия малокомплектной школы со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Цель физического воспитания в школе:

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшим развитием и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками: основ физической культуры, слагаемыми которой являются:

- **Расширение функциональных возможностей организма.**
- **Знания и навыки в области физической культуры.**
- **Приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.**
- **Укрепление здоровья.**
- **Развитие основных физических качеств и способностей.**
- **Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью,**
- **Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни,**

Задачи физического воспитания в школе:

- **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.**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи:

**личностного и деятельностного подходов,
оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.**

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

- **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.
- **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Требования к подготовке выпускников:

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	---
	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, количество раз	30	25
К выносливости	Кроссовый бег 2 км.	8 м 50 с	10 м 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км.	16 м 30 с	21 м 00 с

К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0
---------------	--	--------------	--------------

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях:

- С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- В равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки);
- После быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину;
- Выполнять с 9 -13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- Проплывать 50 м.;

В метаниях на дальность и на меткость:

- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м;

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- Опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1 – 11 классов, прыгать через скакалку стоя на месте, вращая её вперёд и назад;

В спортивных играх:

- Играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Место предмета в базисном учебном плане:

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 510 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования из расчёта 3 часа в неделю с V по IX классы.

Рабочая программа рассчитана на 510 учебных часов. При этом в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объёме 100 учебных часов предназначенный учителям образовательного учреждения для реализации собственных подходов по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Физическая подготовленность:

- Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и >	6,1-5,5	5,0 и <	6,4 и >	6,3-5,7	5,1 и <
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	11	9,7 и >	9,3-8,8	8,5 и <	10,1 и >	9,7-9,3	8,9 и <
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и <	160-180	195 и >	130 и <	150-175	185 и >
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и <	1000-1100	1300 и >	700 и <	850-1000	1100 и >
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и <	6 – 8	10 и >	4 и <	8 – 10	15 и >
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16
			13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
			14	3	7 – 9	11	7	12 – 14	20
			15	4	8 – 10	12	7	12 – 14	20

6	Силовые	Подтягивание:	11	1	4 – 5	6 и >			
		На высокой	12	1	4 – 6	7			
		перекладине	13	1	5 – 6	8			
		(юн)	14	2	6 – 7	9			
			15	3	7 – 8	10			
		На низкой	11				4 и <	10 – 14	19 и >
		перекладине	12				4	11 – 15	20
		(дев)	13				5	12 – 15	19
			14				5	13 – 15	17
			15				5	12 – 13	16

ПЛАНИРОВАНИЕ

Основная школа (5 – 9 классы)

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	82	82	82	82	82
1.1	Основы знаний о физической культуре	6	6	8	8	8
1.2	Спортивные игры	22	22	20	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	28	28	20	20	20
1.4	Лёгкая атлетика	16	16	16	16	16
1.5	Элементы единоборств	---	---	8	8	8
1.6	Плавание	---	---	---	---	---
2	Вариативная часть	20	20	20	20	20
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	8	8	8	8	8
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта	12	12	12	12	12

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету « Физическая культура»

- 1.Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
- 2.Плакаты методические.
- 3.Аудиозаписи.
- 4.Аудиоцентр с системой озвучивания спортивного зала и площадки.
- 5.Сканер.
- 6.Принтер.
- 7.Копировальный аппарат.
- 8.Цифровая фотокамера.
- 9.Экран на штативе.
10. Компьютер.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.

- 1.Стенки гимнастические.
- 2.Бревно гимнастическое напольное.
- 3.Козел гимнастический.
- 4.Конь гимнастический.
- 5.Перекладина гимнастическая.
- 6.Брусья гимнастические (разновысокие и параллельные).
- 7.Канат для лазания с механизмом крепления.
- 8.Мост гимнастический подкидной 2 шт.
- 9.Скамейка гимнастическая 6 шт.
- 10.Коврик гимнастический 20 шт.
- 11.Акробатическая дорожка
- 12.Маты гимнастические 10 шт.
- 13.Мячи набивные (1кг,2кг,3кг)
- 14.Теннисные мячи 25 шт.
- 15.Скакалка гимнастическая 25 шт.
- 16.Скакалка большая(5 м)
- 17.Мяч резиновый (д-10см) 15 шт.
- 18.Мяч резиновый (д-20см) 15 шт.
- 19.Палка гимнастическая 20 шт.
- 20.Обруч гимнастический 20 шт.
- 21.Фитбол 15 шт.
- 22.Отягощение для рук 20 шт.
- 23.Отягощение для ног 20 шт.
- 24.Планка для прыжков
- 25.Стойка для прыжков 4 шт.
- 26.Ориентиры
- 27.Рулетка измерительная
28. Шагомер
- 29.Номера нагрудные
- 30.Щит баскетбольный с кольцами и сеткой 4 шт.
- 31.Мячи баскетбольные 20 шт.
- 32.Жилетки игровые 20 шт.
- 33.Сетка волейбольная 2 шт.
- 34.Мячи волейбольные 20 шт.
- 35.Ворота для мини-футбола 2 шт.
- 36.Сетка для ворот мини-футбола 4 шт.

37.Мячи футбольные	10 шт.
38.Компрессор для накачивания мячей	
39.Палатка туристическая	3 шт.
40.Спальники	5 шт.
41.Обвязки туристические	6 шт.
42.Пульсометр	
43.Секундомер	
44.Тонومتر(автоматический и электронный)	
45.Весы медицинские и ростомер	
46.Аптечка медицинская	

Список литературы:

- В.И. Лях А.А. Зданевич Физическая культура 8 – 9 классы Москва «Просвещение»2010г.
- В.И. Лях А.А. Зданевич Физическая культура 5 – 7 классы Москва «Просвещение»2010г.
- М.В.Виденкин Внеклассные мероприятия по физкультуре Волгоград «Учитель» 2007г.
- М.В.Виденкин Спортивные праздники и мероприятия в школе Волгоград «Учитель» 2007г.
- В.И.Виненко Физкультура 5-11 классы, планирование Волгоград «Учитель» 2010г.
- П.А. Кисилёв, С.Б.Киселёва Справочник учителя физической культуры Волгоград «Учитель» 2010г.
- П.А. Кисилёв, С.Б.Киселёва Настольная книга учителя физической культуры Волгоград «Учитель» 2008г.

