

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5 – 9 класс

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич. Издательство «Учитель», 2013 . Последнее издание 2013 г.)

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 3 часа в неделю за учебный год 105 часов.

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
5. Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни. Знания, умения, навыки

Знать/ понимать

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактика заболеваний и увеличение продолжительности жизни; -Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения; -Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Выполнять соревновательные упражнения и технику – тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя)

Практическая деятельность

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения; «2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний».

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу «5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины. «4» - выставлена тогда когда: раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов. «3» - ставится если: усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий «2» - получает тот кто:
- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив ни на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии. Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающая

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся: урок.

Образовательная область.

Сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечить формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального в человеке.

Цель обучения.

Формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности.

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание индивидуальных черт;
- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойств организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья поддержки оптимального функционального состояния;
- обучение основам знаний гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Стандарт основного общего образования по физической культуре

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально – ценностного отношения к физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Основы физической культуры и здорового образа жизни

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
- *Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.* (материал подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников)
- Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
- *Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности* (материал подлежит изучению, но не включается в требования к уровню подготовки выпускников)
- Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Физкультурно – оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно – сосудистых и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.

(С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона)

Спортивно - оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая

полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега,

метание малого мяча.

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, бег на выносливость.

Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини – футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно – этнической направленности: сюжетно – образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Требования к уровню подготовки выпускников в результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/ понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных

- привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; уметь:
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Оценивание учащихся по предмету «Физическая культура» строится с учетом:

- принципа гуманизации;
- индивидуальных особенностей учащихся;
- деятельного подхода;
- комплексного подхода.

Основной задачей при оценивании достижений учащихся следует считать задачу расширения форм оценивания: помимо проверки воспроизведения учащимся знаний или умений по образцу, заданному учителем, оценивать знания учащихся используемые ими в практической деятельности и творчески использовать свои умения в различных ситуациях.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащихся получают положительную оценку по предмету «физическая культура». Оценки «5», «4», «3» зависят от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. По основам знаний. Оценивая знания учащихся, учитывать глубину и полноту знаний, аргументировать их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. С целью проверки знаний использовать различные методы.

Метод опроса применять в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Не использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером отвечают на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

При проверке знаний применять такой весьма эффективный способ, как демонстрация знаний учащимися в конкретной деятельности.

Например, знание упражнений по развитию силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и т.п. По владению двигательными умениями: положительная оценка выставляется за выполнение двигательной задачи.

Умение осуществлять физкультурно – спортивную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса индивидуального или фронтального.

Тематический план учебного курса

Период обучения	Количество часов
1 четверть	24
2 четверть	25
3 четверть	30
4 четверть	26
Итого	105

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	14	14	14
1.3	Легкая атлетика с кроссовой подготовкой	26	26	26	26	33
1.4	Подвижные игры с элементами волейбола	34	33	36	36	36
1.5	Подвижные игры с элементами баскетбола	27	28	29	29	22
	Итого:	105	105	105	105	105

Оценивая уровень физической подготовленности, принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень:

Учебные
нормативы 5 класс.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2. Прыжок в длину, см	340	300	260	300	260	220
3. Прыжок в высоту, см	110	100	85	105	95	80
4. Метание мяча 150 г, м	34	27	20	21	17	14
5. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	6	4	3	-	-	-
6. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	8
7. Бег , 1500 м, мин, с	7.10	7.55	8,35	8.00	8.35	8.55
8. Кросс 2 000 м мин, с	9.30	10.00	10.25	11.30	12.00	12.30

6 класс.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 м, с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2. Бег 1500 мин, с	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
3. Прыжок в длину, см	360	330	270	330	280	230
4. Прыжок в высоту, см	115	110	90	110	100	85
5. Метание мяча 150 г, м	36	29	21	23	18	15
6. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	5	4	-	-	-
7. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	17	14	9
8. Лазание по канату с помощью ног, м	5	4	3	4	3	2

9. Бег , 1 500 м, мин, с	7.00	7.45	8.25	7.45	8.20	8.45
10. Кросс 2 000 м мин, с	9.20	9.50	10.15	11.20	11.50	12.20

7 класс.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 м, с	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
2. Бег 1500 мин, с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
3. Прыжок в длину, см	380	350	290	350	300	240
4. Прыжок в высоту, см	125	115	100	110	100	90
5. Метание мяча 150 г, м	39	31	23	26	19	16
6. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	5	3	-	-	-
7. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	19	15	11
8. Лазание по канату с помощью ног, м	5	4	3	4	3	2
9. Бег , 2 000, мин, с	9.00	9.30	9.55	11.00	11.40	12.10
10. Кросс 3 000 м мин, с	б/в	б/в	б/в	б/в	б/в	б/в

8 класс.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 м, с	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
2. Бег 2000 мин, с	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
3. Прыжок в длину, см	410	370	310	360	310	260
4. Прыжок в высоту, см	130	120	105	115	105	95
5. Метание мяча 150 г, м	42	37	28	27	21	17
6. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	9	7	5	-	-	-
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз	-	-	-	15	10	6
8. Лазание по канату с помощью ног, м	5	4	3	4	3	2
9. Бег , 2 000 м, мин, с	8.50	9.20	9.45	10.50	11.30	12.00
10. Кросс 3 000 м мин, с	б/в	б/в	б/в	б/в	б/в	б/в

9 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 м, с	8.4	9.3	10.0	9.4	10.0	10.5
2. Бег 2000 мин, с	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
3. Прыжок в длину, см	430	380	330	370	330	290
4. Прыжок в высоту, см	130	125	110	115	110	100
5. Метание мяча 150 г, м	45	40	31	28	23	18
6. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	10	8	7	-	-	-
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз	-	-	-	20	15	10
8. Лазание по канату с помощью ног, м	5	4	3	4	3	2
9. Бег , 2 000, мин, с	7.50	8.50	9.20	11.50	11.20	11.50
10. . Кросс 3000 м мин, с	15.30	16.30	17.30	б/в	б/в	б/в

Распределение часов по основам знаний

5 класс

Урок 1 (вводный)

Цель физического воспитания и задачи, решаемые предметом «Физическая культура» в 5 классе. Основные правила личной гигиены, которые необходимо

соблюдать в процессе организованных и самостоятельных занятий физической культурой и спортом (правила подбора одежды и обуви, эксплуатации и хранения

их, водные процедуры после занятий, режим питания и питья).

Правила техники безопасности при занятиях и инструктаж.

Урок 2

Возникновение физической культуры и физических упражнений. Появление понятий «физическая культура» и «Физическое воспитание».

Урок 3

Олимпийские игры в Древней Греции, мифы о их возникновении. Ритуалы и традиции. Место проведения и даты их существования. Программа игр.

Урок 4

Здоровье и физическое развитие человека. Понятие о здоровье. Основные функциональные системы организма, обеспечивающие нормальное здоровье человека.

Физическое развитие учащихся 5 класса.

6 класс

Урок 1 (вводный)

Задачи, решаемые учебным предметом «Физическая культура» в 6 классе, нормы и требования государственной образовательной программы. Особенности развития организма человека в этот возрастной период и направленность физических упражнений с учётом возрастных периодов. Требования техники безопасности к местам занятий, инвентарю, оборудованию, одежде, обуви и поведению учащихся.

Урок 2

История зарождения современного олимпийского движения. Первые Олимпийские игры (Афины, 1896 г.). Спортсмены России на Олимпийских играх.

Урок 3

Краткие сведения о строении организма человека. Костно – мышечный аппарат, его основные функции. Изменения его в процессе возрастного развития и под

влиянием физических упражнений.

Особенности формирования и сохранения осанки.

Урок 4

Центральная нервная система, ее ведущая и регулирующая роль в деятельности всего организма. Головной мозг и развитие памяти, внимания, мышления. Роль

ЦНС в координации движений.

7 класс

Урок 1 (вводный)

Задачи, решаемые учебным предметом «Физическая культура» в 7 классе, нормы и требования государственной образовательной программы. Особенности развития организма школьников в этот возрастной период, направленность воздействия физических упражнений и необходимые физические нагрузки с учётом возрастных периодов. Требования и нормы техники безопасности.

Урок 2-4

Физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и

функциональными возможностями систем кровообращения, дыхания, энергообмена. Качества и способности.

8 класс

Урок 1 (водный)

Требования и нормы государственной образовательной программы для учащихся 8 класса, основные задачи, решаемые в течение учебного

года. Особенности
возрастного развития, регулирования и контроля физической нагрузки по пульсу и внешним признакам. Требования техники безопасности.

Урок 2

Место и значение в культурном образе жизни человека, в накоплении двигательного опыта и освоении профессионально – трудовых навыков и умений, в
развитии психики и воспитания черт характера, норм поведения.

Урок 3 - 4

История зарождения современного олимпийского движения. Первые Олимпийские игры (Афины, 1896 г.). Спортсмены России на Олимпийских играх.

Олимпийская хартия и заложенные в ней основные положения регламентирующие проведение Олимпийских игр

9 класс

Урок 1 (вводная)

Требования и нормы государственной образовательной программы для учащихся 9 класса, основные задачи, решаемые в течение учебного года. Особенности
возрастного развития, регулирования и контроля физической нагрузки по пульсу и внешним признакам. Требования техники безопасности.

Урок 2 – 3

Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой: характеристика урочных и внеурочных форм занятий; гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов; правила безопасности, страховки и само страховки. Использование подводящих и подготовительных упражнений

Урок 4

Современное олимпийское движение, ритуалы и традиции. Летние и зимние олимпийские игры, программы игр. Церемония открытия и закрытия игр как
показатель культурного уровня города, страны, нации.

Вопросы для оценивания обучающихся СМГ

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Что такое рациональный режим питания?
3. Чем характеризуется здоровый досуг?
4. Как сформировать правильную осанку?
5. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
6. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?

7. Как влияют регулярные физические упражнения на состояние организма?
8. Что такое физическая подготовленность и как её оценивают?
9. Какие ты знаешь основные физические качества?
10. Как можно контролировать своё состояние во время занятий физической культурой?
11. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Список используемой литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 класс В.И. Ляха, А.А.Зданевича.
2. Н.Ю. Ерофеева, Л.А. Голубь, М.В. Чикурова. Рабочая программа учителя. Методические рекомендации. Ижевск 2003 г.
3. Министерство Образования Российской Федерации. Сборник нормативных документов; Москва, Дрофа, 2004г.
4. Закон Российской Федерации. Об Образовании, Москва, Проспект, 2004 г.
5. Министерство Образования Российской Федерации. Программа по физическому воспитанию учащихся 1 – 11 кл. М; Просвещение 1996 г.
6. Министерство Образования Российской Федерации. Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой. № 13-15-263/13 от 31.10.2003 г.

Список литературы для учащихся

- А.Л. Дулин «Баскетбол в школе» Ижевск 1996 г.
В.П. Озолин «Легкая атлетика» 1994 г.
В.С. Каюров «Книга для учителя физической культуры» 1973 г.
И.М. Бутин «Лыжный спорт» 1974 г.
Учебник: Физическая культура. 1-9 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -7-е изд. М.:2011г.
П.К. «Методика преподавания гимнастики в школе» 2000 г.
Ю.Д. Железняк «Спортивные игры» 2001 г.
П.К. «Методика преподавания гимнастики в школе» 2000 г.
Ю.Д. Железняк «Спортивные игры» 2001 г.