

Аннотация к рабочей программе по физической культуре

Класс: 7

Ф.И.О. учителя: Карман Владимир Николаевич

Количество часов: 102 часов (3 часа в неделю)

Даная программа определяет минимальный объем учебного материала по предмету «Физическая культура», который должен быть освоен учащимися общеобразовательных учреждений. Она обеспечивает всестороннее развитие каждого ученика, полноценную подготовку по физической культуре, достаточную для повседневной жизни и продолжения образования.

Рабочая программа разработана на основе программы «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» Москва «Просвещение» 2010 год авторы В.И. Лях; А.А. Зданевич; Примерная программа основного общего образования по физической культуре 5-9 кл.; письма Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 г. № ИК-1494/19

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, общегодовой объем 102 часов в каждом классе.

Цели:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических 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;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 5–9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

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 системы 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 соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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 двигательным 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 личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм 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 физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

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 формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

5–6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7–8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

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

Гимнастика

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.

Легкая атлетика

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.

Кроссовая подготовка

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

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре. (Авторская программа В.И. Лях)

Раздел программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Легкая атлетика	29 ч.	29 ч.	26 ч.	26 ч.	26 ч.
Гимнастика	18 ч.	18 ч.	18 ч.	18 ч.	18 ч.
Волейбол	18 ч.	18 ч.	18 ч.	15 ч.	15 ч.
Баскетбол	16 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.
Лыжная подготовка	21 ч.	21 ч.	18 ч.	18 ч.	18 ч.
Элементы единоборств			6 ч.	9 ч.	9 ч.
Итого часов:	102 ч.	102 ч.	102 ч.	102 ч.	102 ч.

В связи с проведением и участием в проекте «Школьная спортивная лига» и региональными особенностями из вариативной части добавил дополнительные часы в следующие разделы программы:

Раздел программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Легкая атлетика	8ч.	8ч.	5 ч.	5ч.	5ч.
Спортивные игры	16 ч.	16 ч.	16 ч.	13 ч.	13 ч.
Лыжная подготовка	3 ч.	3 ч.			
Итого часов:	27 ч.	27 ч.	21 ч.	18 ч.	18 ч.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре. (Примерная программа основного общего образования по физической культуре)

Раздел	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Физкультурно-оздоровительная деятельность (102 час)					
Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (12 час)	3 часа	3 часа	2 часа	2 часа	2 часа
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (78 час)	15 часов	15 часов	16 часов	16 часов	16 часов
Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (12 час)	3 часа	3 часа	2 часа	2 часа	2 часа
Спортивно-оздоровительная деятельность (198 час)					
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (12 час)	3 часа	3 часа	2 часа	2 часа	2 часа
Физическое совершенствование со	36 часа	36 часа	34 часа	34 часа	34 часа

спортивно-оздоровительной направленностью (174 час)					
Способы спортивно-оздоровительной деятельности (12 час)	3 часа	3 часа	2 часа	2 часа	2 часа
Резерв (50 час)	5 часов	5 часов	10 часов	10 часов	10 часов
Итого	68 часов	68 часов	68 часов	68 часов	68 часов

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре. (Примерная программа основного общего образования по физической культуре и авторская программа В.И. Лях)

Класс	Кол-во часов по примерной программе основного общего образования по физической культуре	Кол-во часов по авторской программе В.И. Лях	Кол-во часов разработанной рабочей программы	Разница часов и обоснование	
5 класс	68	102	102	34	Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 г. № ИК-1494/19
6 класс	68	102	102	34	
7 класс	68	102	102	34	
8 класс	68	102	102	34	
9 класс	68	102	102	34	

Используемая литература:

- Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение» 2010 год авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.
- Оценка качества по физической культуре. Москва «Дрофа» 2000 год
- Физическая культура 10 класс. Под редакцией С. Е. Голомидова 2004 год
- Физическая культура 11 класс. Под редакцией С. Е. Голомидова 2004 год.
- Физическая культура 6 класс. Под редакцией С. В. Курылева. 2004 год.

- Физическая культура 5 класс. Под редакцией С. В. Курьлева. 2004 год.
- Физическая культура 7 класс. Под редакцией С. В. Курьлева. 2004 год.
- Физическая культура 8 класс. Под редакцией С. В. Курьлева. 2004 год.
- Физическая культура 9 класс. Под редакцией С. Е. Голомидова 2004 год.
- Журнал «Физическая культура в школе»
- Учебник «Физическая культура 5-9 кл.» Под редакцией В.И. Лях.
- Интернет ресурсы.