

**Аннотация**  
**к рабочей программе по физической культуре 5 – 9 класс**  
**на 2015 – 2016 учебный год**

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 102 часа.

**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);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;

**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 не 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.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

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 профилактика 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.

**Распределение учебного времени  
на различные виды программного материала  
(сетка часов)**

№ п- п	Раздел программы	Кол- во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
			1 2 3 4	1 2 3 4 5	2 3 4	1 2 3 4	3 4 5	1 2 3 4	1 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	
1	Легкая атлетика	30										
2	Спортив- ные игры	30										
3	Лыжная подготовка	24										
4	Гимнасти- ка	18										
	Всего	102										

**Примечание: Уроки по легкой атлетике и лыжной подготовке могут быть перенесены вперед или назад на 3 часа в зависимости от погодных условий**