

**АННОТАЦИЯ**  
**к рабочей программе по физической культуре**  
**для учащихся 5-9 классов**

**1. Дата утверждения. Органы и должностные лица (в соответствии с Уставом организации), принимавшие участие в разработке, рассмотрении, принятии, утверждении рабочей программы.**

Программа составлена руководителем методического объединения физкультуры Бергером Ю.Г., принята на заседании МО 20 мая 2014 единогласно, согласована с заместителем директора по УВР Конюшенко Л.В. 25 августа 2014 и утверждена директором Центра образования 548 Рачевским Е.Л. 27 августа 2014 .Приказ 134/4

**2. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы.**

. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя

программный материал по волейболу. Программный материал расширяется по разделам

каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для

прохождения теоретических сведений можно выделять время в процессе урока.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание

учащихся, предусмотренное 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.

**3. Количество часов для реализации программы**

*В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год (3*

*часа в неделю)*

Распределение учебного времени

прохождения программного материала

по физической культуре ( 5-9 классы)

№ п/п Вид программного материала Количество часов

Класс

5-91.1 Основы знаний о физической культуре в процессе урока

1.2 Спортивные игры (волейбол, баскетбол) 48 48

1.3 Гимнастика с элементами акробатики 14 14

1.4 Легкая атлетика 18 18

2.1 Кроссовая подготовка 22 22

Итого 102 102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа

жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной

и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Основные

формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления

и здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений

подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении

спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

5-9 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и

волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при

занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

5-9 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и

волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при

занятиях волейболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при

занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

5-9 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований.

Техника

безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях

легкой атлетикой.

#### **4. Требования к уровню подготовки обучающихся.**

2. Демонстрировать.

Физическая  
способность

Физические упражнения Юноши Девушки

Скоростные

Бег 30 м, с. 5.1-5 класс.

4.9-6 кл.

4.8- 7 кл.

4.6 -8 кл.

4.5 – 9 кл.

Силовые

Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз  
6 раз -5 кл..7 раз – 6 кл..8 раз – 7кл.. 9 раз—8 кл.. 10 раз—9 кл.

Подтягивания из вися, лежа на низкой  
перекладине, количество раз 15—17—19—21—23 .

Прыжок в длину с места, см 190—200—210—215--220

К выносливости Бег 2000 м, мин – 10,00

Бег 3000 м, мин 13,30 –•

#### **5. Используемые учебники и пособия**

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, 2011)

#### **6. Используемые технологии.**

Применяются варианты индивидуального, индивидуально-группового, группового и коллективного способа обучения.

- Курс реализуется средствами не только урочной деятельности, но и включает в себя элементы внеурочной работы школьников.

#### **7. Цель реализации программы**

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать

физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными

действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной

тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

#### **8. Нормативная основа разработки программы**

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999

№ 80-ФЗ;

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года.

Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации.

Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от

30.06.1999 г. № 56;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002

г. № 30–51–197/20.

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

#### **9. Методы и формы оценки результатов освоения.**

**Виды контроля:** текущий, тематический, итоговый, метапредметный (проверяется сформированность различных умений и навыков).

**Методы:**

- устный: опрос, беседа, диспут;
- контрольные нормативы, тестирование

**Формы:** индивидуальный, фронтальный.