

## Аннотация к программе по физкультуре в 5 классе

Рабочая программа разработана на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования.

Физическое воспитание в школе содействует развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Таким образом, физическая культура, как учебный предмет является неотъемлемой составляющей учебного процесса, всецело его дополняющий. Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Срок реализации рабочей программы по физической культуре в 5-9 классах – один учебный год.

Физическое воспитание в школе содействует развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Таким образом, физическая культура, как учебный предмет является неотъемлемой составляющей учебного процесса, всецело его дополняющий. Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

**Цель** обучения физической культуре в 5-9 классах — учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

- 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-целостного 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
- применение знаний и умений в практической деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования обучающихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, лыжная база), региональными климатическими условиями.

Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Технологии обучения:**

- Личностно-ориентированная технология - помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а так же создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей.

- Технология уровневой дифференциации - способствует более прочному и глубокому усвоению знаний, развитию индивидуальных способностей, развитию самостоятельного творческого мышления. Разноуровневые задания облегчают организацию занятия в классе, создают условия для продвижения учащихся в учебе в соответствии с их возможностями. Сильные учащиеся утверждаются в своих способностях, слабые получают возможность испытывать учебный успех, повышается уровень мотивации.

- Проблемное обучение - использование методов, основанных на создании проблемных ситуаций и активной познавательной деятельности учащихся, позволяет нацелить ребят на поиск и решение сложных вопросов, требующих актуализации знаний. В результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности.

- Исследовательский метод - дает возможность учащимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого учащегося.

- Игровые технологии - обеспечивают достижение единства эмоционального и рационального в обучении. Так включение в урок игровых моментов делает процесс обучения более интересным, создает у учащихся хорошее настроение, облегчает преодоление трудности в обучении

- Тестовые технологии - позволяют наиболее эффективно выявлять качество знаний, индивидуализировать задания, учитывая особенности каждого ученика. Тестовые задания составляются с учетом задач урока, специфики изучаемого материала, познавательных возможностей, уровня готовности учащихся. Тест обеспечивает субъективный фактор при проверке результатов, а так же развивает у ребят логическое мышление и внимательность. Использование тестовых заданий позволяет осуществить дифференциацию и индивидуализацию обучения учащихся с учетом их уровня познавательных способностей.

- Зачетная система - помогает учащимся подготовиться к обучению в образовательных учреждениях СПО и ВУЗах. Дает возможность сконцентрировать материал в блоки и преподносить его как единое целое, а контроль проводить по предварительной подготовке учащихся.

- Групповая технология - позволяет организовать активную самостоятельную работу на уроке. Это работа учащихся в статической паре, динамической паре при повторении изученного материала, при этом ученик может побывать в роли учителя и в роли отвечающего, что само создает благоприятную обстановку на уроке. Учащийся при этом чувствует себя раскованно, развивается ответственность, формируется адекватная оценка своих возможностей, каждый имеет возможность проверить, оценить, подсказать, исправить, что создает комфортную обстановку.

· Здоровьесберегающие технологии - позволяют равномерно во время урока распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность, определять время подачи сложного учебного материала. При подготовке и проведении урока необходимо учитывать: дозировку учебной нагрузки; построение урока с учетом динамичности учащихся, их работоспособности; соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, хорошая освещенность, чистота); благоприятный эмоциональный настрой; профилактика стрессов (работа в парах, группах, стимулирование учащихся); оздоровительные моменты и смена видов деятельности на уроке, помогающие преодолеть усталость, уныние, неудовлетворительность; соблюдение организации учебного труда .

#### **Методы обучения :**

По дидактическим целям: подготовка к восприятию, изучение нового материала, закрепление изученного, контроль за усвоением, организация повторения;

По способам изложения учебного материала: монологические, диалогические;

По формам организации учебной деятельности: коллективные, групповые, индивидуальные;

По источникам подачи знаний и умений: словесные, наглядные, практические.

#### **Формы обучения:**

Формы организации образовательного процесса в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно- оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

— небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5—7 мин), в которую можно включать как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженного эмоционального напряжения;

— необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3—4 до 10—12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

— зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной обучающимися в его основной части, но не более 6—7 мин.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые

касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

— планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

— планирование физических упражнений в соответствии с задачами обучения, а динамики нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8–10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм обучающегося, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся. Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 30 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у обучающегося двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных обучающимися упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся.

В заключительной части урока (продолжительностью до 3 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у обучающихся представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков являются:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

— сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты — силы — выносливости;

— более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения обучающимися значительных физических нагрузок.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает обучающихся в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и здоровьем.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные обучающимися на уроках физической культуры.

#### **Период обучения**

Согласно Федеральному базисному учебному плану данная рабочая программа предусматривает организацию процесса обучения в объеме на 102 часа (3 часа в неделю) в течение одного учебного года за счет часов федерального компонента на каждый класс.

#### **Содержание курса физической культуры в 5-9 классах**

##### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

**Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

##### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса; развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег; развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом; развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

#### **Планируемые результаты изучения физической культуры**

Требования к качеству освоения программного материала

Знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по правилам;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

#### **Литература**

1. А.П. Матвеев. Программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы - М.: Просвещение 2008.
2. Физическая культура: 5 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос.акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во “Просвещение”. -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010.
3. Физическая культура: 6 - 7 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во “Просвещение”. -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010.

4. Физическая культура: 8 -9 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во "Просвещение". -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010.