Аннотация к программе по физической культуре 5-11 класс

 Рабочая программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» Министерство образования и науки российской Федерации, Москва, Просвещение, 2009г.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразоват. учрежд М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского - Просвещение, 2012.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2012.

1.Цели и задачи курса Цель учебного предмета «Физическая культура» — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

 Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

 • укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей

 организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

 • освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании

 здорового образа жизни;

 • обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности,

 самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

 • воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и

 соревновательной деятельности.

1. Требования к уровню подготовки (знать, уметь, понимать) В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию 8 класса по разделу «Основы знаний» должны

Знать:

Естественные основы. 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.

 Социально-психологические основы. Основы обучения исамообучения 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.

Культурно-исторические основы. Физкультура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Закаливание. Водные процедуры, купание в открытых водоёмах.

 Волейбол. Баскетбол. Терминология. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Гимнастика. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности.

Лёгкая атлетика. Терминология. Правила и организация соревнований. Техника безопасности. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Уметь

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

 В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта;

в равномерном темпе бегать до15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

1. Количество часов.

Рабочая программа рассчитана на 105 учебных часа (35 учебные недели, 3 часа в неделю)