

Аннотация к рабочей учебной программе по физической культуре 5-7 класс

Рабочая учебная программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классов, 2011 года, авторы - д.п.н. В.И.Лях, к.п.н. А.А. Зданевич.

Структура документа

Рабочая учебная программа включает три раздела: пояснительная записка; основное содержание с распределением учебных часов по разделам курса, последовательностью темы раздела; требование к уровню подготовки учащихся.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физическая культура структурируется по трём основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой, являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи

- ☞ содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ☞ обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ☞ дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- ☞ формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- ☞ выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- ☞ углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ☞ воспитание привычки к самостоятельным занятиям в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- ☞ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ☞ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- ☞ содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место предмета в учебном плане, его специфика.

Отличительные особенности программы

Календарно-тематическое планирование составлено в соответствии с Комплексной программой по физическому воспитанию для учащихся 1 - 11 классов (автор В.И.Лях, А.А. Зданевич) и «Ритмика бальный танец» (автор Е.И. Мошкова).

В соответствии с ФБУП на учебный предмет «Физическая культура» отводится до 105 часов в год, 5, 6 и 7 классы 3 часа в неделю.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум по предмету «Физическая культура». В соответствии с материально-технической базой МБОУ лицей «Надежда», уровнем профессиональной подготовки учителей физической культуры, традициями школы, предпочтениями учащихся, часы, выделяемые на вариативную часть по выбору учителя и учащихся, определяемой самой школой отведена на разделы: 5,6 классах «Ритмика и хореография» и японский мини-волейбол в 7 классах. Кроме того, предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 3 учебных часов для реализации внедрения современных методов обучения и педагогических технологий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Годовой план распределения программного материала на 2014-2015 учебный год

(табл. 1-3)

Таблица 1

5 класс

Разделы программы	Часы	Четверти											
		I			II			III			IV		
		Номера уроков											
I. Базовая часть	74	1-10	11-16	17-21	22-39	40-45	46-62	63-66	67-75	76-86	87-93	94-100	
1.1 Основы знаний		В процессе урока											
1.2 Легкая атлетика	20	10								10			
1.3 Лыжная подготовка	17						17						
1.4 Гимнастика	18				18								
1.5 Баскетбол	9										9		
1.6. Волейбол	4							4					
1.7 Русская лапта	6		6										
II. Вариативная часть	26												
2.1 Ритмика и хореография	26			5		6			9			6	
Сетка часов	100	21			24			30			26		

6 класс

Разделы программы	Часы	Четверти										
		I			II		III			IV		
		Номера уроков										
I. Базовая часть	73	1-10	11-16	17-24	25-42	43-48	49-65	66-69	70-78	79-88	89-96	97-101
1.1 Основы знаний		В процессе урока										
1.2 Легкая атлетика	20	10								10		
1.3 Лыжная подготовка	17						17					
1.4 Гимнастика	18				18							
1.5 Баскетбол	8										8	
1.6. Волейбол	4							4				
1.7 Русская лапта	6		6									
II. Вариативная часть	28											
2.1 Ритмика и хореография	28			8		6			9			5
Сетка часов	101	24			24		30			23		

7 класс

Разделы программы	Часы	Четверти										
		I			II		III			IV		
		Номера уроков										
I. Базовая часть	75	1-10	11-17	18-25	26-43	44-46	47-64	65-68	69-77	78-87	88-93	94-102
1.1 Основы знаний	В процессе урока											
1.2 Легкая атлетика	20	10								10		
1.3 Лыжная подготовка	18						18					
1.4 Гимнастика	18				18							
1.5 Баскетбол	9										9	
1.6. Волейбол	10			6				4				
II. Вариативная часть	27											

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ, РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

Таблица 4

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе уроков).

Кл.	ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ
5	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Физическая культура и олимпийское движение. История зарождения современных олимпийских игр. Соревновательная деятельность и формы её организации.
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	Правила техники безопасности при занятиях л подготовкой. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.
	РУССКАЯ ЛАПТА	Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой. Связь обучения двигательным действиям с развитием внимания, памяти и мышления.
	ВОЛЕЙБОЛ	Техники безопасности при занятиях на уроках волейбола. Терминология игры и техника владения мячом. Физиологические основы воспитания двигательных качеств. Физическая подготовка и ее базовые основы.
	БАСКЕТБОЛ	Техники безопасности при занятиях на уроках баскетбола.

		Терминология игры и техника владения мячом. Физиологические основы воспитания двигательных качеств. Физическая подготовка и ее базовые основы.
	ГИМНАСТИКА	Техники безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры.
6	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники. Тестирование физической подготовленности.
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры.
	РУССКАЯ ЛАПТА	Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой. Основные принципы создания простейших спортивных площадок и сооружений.
	ВОЛЕЙБОЛ	Техники безопасности при занятиях на уроках волейбола. Техника приема и передачи мяча. Терминология тактики нападения и тактики защиты. Возрастные особенности развития ведущих психических процессов.
	БАСКЕТБОЛ	Техники безопасности при занятиях на уроках баскетбола. Техника ловли, передачи, ведения и броска мяча. Терминология тактики нападения и тактики защиты.
	ГИМНАСТИКА	Обеспечение техники безопасности. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
7	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Правила развития физических качеств на уроках физической культуры. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Содержание понятий «утомление», «восстановление», способы оптимизации работоспособности при обучении новым движениям.
	АТЛЕТИЧЕСКАЯ И РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	Правила техники безопасности при занятиях атлетической и ритмической гимнастикой. Упражнения для разогревания. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела.
	ГИМНАСТИКА	Техники безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Основы выполнения гимнастических упражнений.
	ВОЛЕЙБОЛ	Техники безопасности при занятиях на уроках волейбола. Особенности содержания занятий с различной функциональной направленностью (общеразвивающей, тренирующей, корригирующей, рекреативной). Правила и

		организация избранной игры. Составление планов занятий и комплексов упражнений на развитие общих и специальных физических качеств.
	БАСКЕТБОЛ	Техники безопасности при занятиях на уроках баскетбола. Особенности содержания занятий с различной функциональной направленностью (общеразвивающей, тренирующей, корригирующей, рекреативной). Правила и организация избранной игры. Составление планов занятий и комплексов упражнений на развитие общих и специальных физических качеств.