Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 класс Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897 с изменениями, утверждёнными приказами Минобрнауки РФ от 29 декабря 2014г. №1644; 2. Примерной основной образовательной программы основного общего образования; 3. Примерной программы по учебному предмету «физическая культура» для 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010г.. Авторской программы по физической культуре для основного общего образования в соответствии требованиям Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012г. Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура» Рабочая программа имеет целью - 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 и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования: 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. Рабочая программа ориентирована на использование учебников (учебно- методического комплекса) А. П. Матвеева: 1. Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений /А. П. Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования, издат-во «Просвещение». 2013г. 2. Физическая культура 6-7 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений /А. П. Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования, издат-во «Просвещение». 2013г. 3. Физическая культура 8-9 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений /А. П. Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования, издат-во «Просвещение». 2013г. Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями. Данная рабочая программа предназначена для изучения предмета «Физическая культура» в 5-9 классах. Всего 34 учебные недели. Региональный компонент представлен в данной программе лыжной подготовкой. В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 525 часов: в 5 – 9 классах по 105 часа. Содержание программного материала состоит из 2х основных частей базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общего государственного стандарта образовательной подготовки в сфере физической культуры. Вариативная часть учитывает индивидуальные способности детей, региональные и местные условия. Программный материал представлен следующими разделами: 1. «Знания о физической культуре»: ü история физической культуры ü физическая культура (основные понятия) ü физическая культура человека 2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»: организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой оценка эффективности занятий физической культурой 3. «Физическое совершенствование»: физкультурно-оздоровительная деятельность ü спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно- ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности). В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Плавание» не проводятся и разделяются по остальным компонентам спортивно-оздоровительной деятельности. Региональный компонент по физической культуре представлен Лыжной подготовкой. Он входит в количество часов, обозначенных учебной программой. Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями. При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: · развивающее обучение; · информационно- коммуникативные; · личностно-ориентированное; · игровые; · здоровьесберегающие. Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: По окончании основной школы учащиеся должны: Знания, умения, навыки Знать/ понимать -Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных 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; -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: - Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности; - Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики; - Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; - Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки; - Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки; - Выполнять соревновательные упражнения и технико – 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; - Оказывать первую медицинскую помощь при травмах; - Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; - 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 футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам; - Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах. Практическая деятельность - Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья; - Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях. Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающая Методами обучения физической культуре являются: 1. специфические (характерны только для процесса физического воспитания); 2. неспецифических (общепедагогические, применяемые во всех случаях обучения воспитания). К специфическим методам физического воспитания относятся: а) методы строго регламентированного упражнения; б) метод использования упражнений в игровой форме (игровой метод); в) метод использования упражнений в соревновательной форме (соревновательный метод). МЕТОДЫ СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ Данная группа методов позволяет: 1. обучать двигательным действиям любой сложности; 2. избирательно воздействовать упражнениями на различные части тела (вплоть до выделения движений в отдельном суставе); 3. строго дозировать нагрузку от минимальной до предельной; 4. избирательно развивать отдельные двигательные способности до возможного предела; 5. обеспечивать индивидуализацию в процессе физического воспитания; 6. использовать физические упражнения в занятиях с любым контингентом людей (от новорожденных до очень старых и больных). ИГРОВОЙ МЕТОД Сущность метода заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры. Характерными чертами игрового метода являются: a) большая эмоциональность, на фоне которой протекают двигательная деятельность и поведение занимающихся; б) относительно самостоятельный (нерегламентированный) выбор решений двигательных задач (играющий сам выбирает способ бега, прыжков, метаний, преодоления препятствий и т. д.); в) многообразие двигательных задач и внезапное их возникновение в условиях постоянно изменяющейся ситуации; г) сложные и разнообразные взаимодействия занимающихся в процессе игры. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД Метод организации упражнений в форме соревнований является ценным, а в отдельных случаях незаменимым в процессе физического воспитания. Соревновательный метод стимулирует максимальную мобилизацию физических и связанных с ними психических сил и способности человека. Это происходит на фоне высокого эмоционального напряжения, что позволяет: стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития; выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями; обеспечивать максимальную физическую нагрузку; содействовать воспитанию волевых качеств. К неспецифическим методам физического воспитания относятся: А) словесный; Б) наглядный; В) практический. Формы организации деятельности учащихся: урок