

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 8,9 КЛАСС

Данная рабочая программа составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре, двухчасовой Комплексной программы физического воспитания, 1-11 классы, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва: «Просвещение», 2011 год и программы третьего (дополнительного) часа физической культуры для 9 класса на основе Бадминтон

Цель: повышение физического развития учащихся и пропаганда здорового образа жизни, применяя дифференцированный подход и нетрадиционные формы обучения физической культуры.

Задачи:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий.
3. 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) способностей.
4. Формирование основ знаний и личной гигиены, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.
5. Углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.
6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.
7. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.
8. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
9. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.
10. Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля.
11. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Решая эти задачи, ориентирую свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта общения. Обучаю школьников творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. В процессе уроков определяю предрасположенность ученика к определенному виду спорта и содействую началу занятий им.

Отличительной особенностью вариативной части программного материала в 8 классе является то, что по согласованию с директором школы, с учетом возрастных интересов учащихся и условий школы, была выбрана программа на основе бадминтон.

Структура курса

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 8 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 1 года обучения составляет 105 часов. Из этого объема в программе выделяется на базовую часть 70 часов, на вариативную часть 35 часов.

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов
I	Базовая часть	70
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Спортивные игры	15
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Легкоатлетические упражнения	14
5	Лыжная подготовка	16
6	ОФП	11
II	Вариативная часть	35
1	Бадминтон	34

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 9 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 1 года обучения составляет 102 часа. Из этого объема в программе выделяется на базовую часть 68 часов, на вариативную часть 34 часов.

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов
I	Базовая часть	68
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры	15
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Легкоатлетические упражнения	14
5	Лыжная подготовка	16
6	ОФП	11
II	Вариативная часть	34
1	Бадминтон	34

Основные умения и навыки по предмету.

Знать и иметь представление:

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Основы истории развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
- Психо-функциональные особенности собственного организма;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- 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, культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях:

- С максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта;
- Бег на результат 100 м;

- В равномерном темпе бегать до 15 мин (девочки), до 20 мин (мальчики);
- Прыгать в длину с 11-13 шагов разбега;
- Прыгать в высоту с 7-9 шагов разбега;

В метаниях:

- на дальность метать малый мяч и мяч 150 г с 4-5 бросковых шагов;
- на меткость метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (12-14 м – девушки, 18 м – юноши) в горизонтальную и вертикальную цели;
- Броски и ловля набивного мяча (2 кг – девушки, 3 кг - юноши) из различных исходных положений с места и с шагов.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Два кувырки вперёд и назад, длинный кувырок;
- Стойка на руках (девушки со страховкой);
- Кувырок прыжком;
- Рондат;
- Переворот боком через одну руку;
- Кувырок вперед через стойку на руках (юноши);
- Силой стойка на голове (юноши);
- Вращение на 180 градусов (девушки);
- «Мост» через стойку на руках (девушки);
- Равновесие на одной ноге;
- Опорный прыжок: мальчики -прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см), девочки - прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).
- Комбинацию из изученных элементов;

В спортивных играх:

- Баскетбол: стойки, перемещение, остановки, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой с сопротивлением; ведение мяча с сопротивлением; броски одной и двумя руками с пассивным противодействием, в прыжке; перехват мяча; тактика игры;
- Волейбол: передача мяча сверху стоя спиной к цели, прием мяча снизу, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи, верхняя прямая подача в заданную часть площадки, прямой нападающий удар, тактика игры, игра по упрощенным правилам;
- Футбол: удары по летящему мячу, ведение мяча с сопротивлением, перехват мяча, удары по воротам, тактика свободного нападения, позиционное нападение, игра по упрощенным правилам.
- Настольный теннис: одиночная и парная игра.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности:

- участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;
- участвовать в соревновании по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- соблюдать нормы поведения в коллективе;

- правила безопасности;
- гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Противопоказания к занятиям спортом

1. Заболевание центральной и периферической нервной системы (в том числе эпилепсия и психические заболевания).
2. Заболевания мышечной системы, деформации костей, суставов, позвоночника.
3. Пороки сердца (врожденные и ревматические).
4. Гипертоническая болезнь.
5. Туберкулёз.
6. Бронхиальная астма.
7. Заболевания почек, системы крови, эндокринной системы.
8. Болезни желудочно-кишечного тракта (подострые и хронические заболевания, сопровождающиеся снижением общего питания, анемией).
9. Высокие степени близорукости: более 6Д, а также, прогрессирующая дальнозоркость и близорукость.
10. Кожные и паразитические заболевания противопоказаны до излечения.