

**Аннотация
к тематическому планированию по физической культуре
для учащихся 5-9 классов**

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" (В.И.Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 20011) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 5-9 классов и 10-11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет "Физическая культура" вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы: по физическому воспитанию в 5-9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

| Программа | Тип классов | Кол-во часов | Учебники |
|-----------|-------------|--------------|---|
| Авторская | 5-9 | 3 | Физическая культура. 5-9 классы/ под редакцией В.И Лях. – М.: Просвещение, 20011. |

В программе В.И Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствие с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образование по предмету "Физическая культура". Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и волейболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год, за счет увеличения сложности элементов, на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

**Распределение учебного прохождения программного материала
по физической культуре для 5-9 классов**

| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
|-----|---------------------------------------|---------------------------|-----|-----|------|-----|
| | | Класс | | | | |
| | | V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | Базовая часть | 75 | 75 | 81 | 84 | 84 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол) | 18 | 18 | 42 | 42 | 42 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 15 | 15 | 15 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 27 | 27 | 27 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | | | | | |
| 2 | Вариативная часть | 27 | 27 | | | |
| 2.1 | Футбол | | | | | |
| | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА

основы знаний о физической культуре умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. 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.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения 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 лично значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за

функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня подготовленности.

Культурно-исторические основы

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям

Приемы закаливания

5-6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные.) Солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий.

Гимнастика

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

5-9 классы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий

лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- На содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углубленное представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.