

## Аннотация к рабочей программе по Физической культуре

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса очно-заочной формы обучения разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Основной образовательной программы основного общего образования колледжа, утверждённой директором 08 апреля 2015 г.;
- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 г. № 1089;
- Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2012).

Рабочая программа ориентирована на учебник:

Лях В.И. Физическая культура 8-9 класс. - М.: Просвещение, 2014.

### *Место учебного предмета в учебном плане*

Согласно действующему рабочему учебному плану на предмет «Физическая культура» в 9 классе (очно-заочная форма обучения) отводится 108 часов (3 часа в неделю), в том числе 72 часа – на самостоятельную работу.

### *Общая характеристика учебного предмета.*

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 как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе учебный предмет представлен двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии

здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

#### ***Цели обучения***

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

#### ***Общеучебные умения, навыки и способы деятельности***

Рабочая программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Используемые **образовательные технологии**:

- разноуровневое обучение;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- технология использования в обучении игровых методов;
- здоровьесберегающие технологии.

**Уроки** физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

*Основные формы урока по физической культуре:*

вводные уроки; уроки ознакомления с новым материалом; смешанные уроки; учётные уроки; уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

*Методы ведения урока:*

фронтальный метод; поточный метод; посменный метод; групповой метод; индивидуальный метод.

### **Требования к организации практических занятий**

Для проведения практических занятий на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся разделяют на основную, подготовительную и специальную группы.

<b>Название группы</b>	<b>Медицинская характеристика группы</b>	<b>Допускаемая физическая нагрузка</b>
Основная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности.	Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме занятий, занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях.
Подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью.	Занятия по учебной программе физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности и физического развития.
Специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы.	Занятия по специальным учебным программам.

### **Виды и формы контроля:**

*Текущий:* чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность обучающихся в начале и конце учебного года. Учитель физкультуры ведет специальные журналы, где фиксирует результаты тестирования.

*Итоговый:* сдача нормативов.

*Контроль самостоятельной работы:* устный опрос, проверка выполнения задания самостоятельной работы во время урока, тестирование физической подготовленности, Результаты контроля выполнения самостоятельной работы обучающимися фиксируются в ведомости учета выполнения внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения физической культуры обучающийся должен

#### **знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Уровень двигательной подготовленности учащихся**

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени, обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже средних результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги обучающихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития

определенных физических качеств преподаватель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения и исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

#### Тематический план

№	Вид программного материала	Общее кол-во часов	Всего часов	Самостоятельная работа
1	Основы знаний о физической культуре	20	в процессе урока	20
2	Легкая атлетика	31	11	20
3	Гимнастика	30	10	20
4	Спортивные игры	26	14	12
	Итоговое занятие	1	1	
	<b>Всего</b>	<b>108</b>	<b>36</b>	<b>72</b>