Аннотация к рабочей программе по физической культуре 8-9 класс

Пояснительная записка

Цель и задачи физического воспитания учащихся 9 класса :

Цель физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слогаемыми физической культуры 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 физического воспитания:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды.
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности, оказание первой помощи при травмах;
-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
-выработка организационных навыков на уроках физической культуры;
- формирование адекватных оценок собственных физических возможностей учащихся;
-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности;
-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духов ное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта об щения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала основано на комплексной программе физического воспитания. (1-11 классы) Москва «Просвещение» 2007г. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе:

Знать:

- основы истории физической культуры в России и в СССР;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические, психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможностях 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;
- психо-функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- 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;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывть первую доврачебную помощь при травмах;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Двигательные умения навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равном темпе

бегать до 20 мин(мальчики) и до 15 мин (девочки);после быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость- метать малый мяч и мяч 150 г с места и разбега(10 -12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10 – 15 м, метать малый мяч с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 .

В гимнастических и акробатических упражнениях: Выполнять опорные прыжки через козла в длину(мальчики) а в ширину девочки; комбинацию движений с одним из предметов(мяч, палка, скакалка, обруч) состоящую из шести элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов(кувырки вперед назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок(мальчики), кувырок впереди назад в полушпагат мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по упрощенным правилам.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимуму, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнени

Система оценивания знаний и умений учащихся:

Оценка«5» -двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка«4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка«3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками. Качества выполнения домашних заданий.

Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данный контроль можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Для уроков физической культуры в 6 классе использую общую классификацию видов контроля, которая включает в себя текущий, периодический (промежуточный), и итоговый контроль.

Текущий контроль проводится на каждом уроке и дает возможность определить уровень и качество усвоения учебного материала. Промежуточный контроль позволяет оценить уровень усвоения конкретного раздела учебной программы.

Данный контроль проводится в форме зачета. Итоговый контроль проводится в конце четверти, полугодия или года и является средством для повторения всей учебной программы.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

спортивный зал, площадь135 кв. м.

В спортивном зале используется спортивный инвентарь:

- козел гимнастический
- маты гимнастические,
- скамейки гимнастические жесткие,
- стойка для прыжков,
- мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные),
- скакалки,
- обручи;
- гимнастические палки.

Имеется лыжная база.