

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана применительно к учебной программе курса
физическая культура для 5-9 классов

г. Санкт- Петербурга.

Целью прохождения настоящего курса является - 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.

Реализация цели рабочей программы осуществляется в процессе выполнения следующих **задач:**

- 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 приёмами 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, рабочая программа в своём предметном содержании направлена на :

- реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями;
- реализацию **принципа достаточности и соразмерности**, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности;
- соблюдение дидактических правил **от известного к неизвестному и от простого к сложному**;

-расширение **межпредметных связей**;

-**усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа разработана на основе следующих **нормативно- правовых и инструктивно – методических** документов:

- 1.Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования, утверждённым приказом Минобразования России от 05.03.2004 г. №1089 « Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего(полного) общего образования».
- 2.Приказ Минобразования России от 09.03.2004 г. « Об утверждении базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
- 3.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации « Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях и имеющих государственную аккредитацию на 2014/2015 учебный год».
4. Распоряжение КО СПб « О формировании учебных планов образовательных учреждений СПб, реализующих программы общего образования на 2014/2015 учебный год».
5. Примерные программы основного общего и среднего общего образования по предмету физическая культура доктора педагогических наук В.И.Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича.(М.: Просвещение, 2010.Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
- 6.Учебный план образовательного учреждения ГБОУ школы № 627 Невского района Санкт- Петербурга на 2014/2015 учебный год принят на заседании педагогического совета №..... от , утвержденный директором школы № 627 №.....от.....

Данная программа построена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта основного/среднего общего образования.

Особенности обучения по данной программе

При разработке программы учитывался контингент детей школы (дети с задержкой психического развития, двигательными нарушениями). Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, предполагающих включение различных анализаторов в процессе физического развития, смену видов

деятельности, исходя из индивидуальных особенностей и уровня работоспособности обучающихся, активный, деятельностный подход в процессе усвоения учебного материала.

Обучение с данным контингентом детей носит коррекционно – развивающий характер, должно осуществляться в рамках индивидуального подхода с учетом анатомо-физиологических, возрастных и эмоционально – личностных особенностей каждого учащегося. Также в процессе реализации программы педагогу необходимо учитывать интересы и предпочтения учащихся, склонность к тому или иному виду деятельности что способствует повышению мотивации к занятиям физической культурой.

Особенности и проблемы, существующие в организации работы с данным контингентом учащихся;

Дети с задержкой в развитии часто бывают замкнутыми, необщительными, у многих из них мало развиты умения и навыки коллективной деятельности, низкий уровень контроля своего поведения, критичности.

У школьников с ЗПР старших классов наблюдаются следующие анатомо-физиологические особенности голоса: неустойчивость, вялость или, наоборот, крикливость. Нарушена координация движений.

Сведения о программе (примерной), на основании которой разработана рабочая программа, с указанием наименования, если есть – авторов и места, года издания;

Рабочая учебная программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе концепции и программ для начальных классов «Школа России» под редакцией А.А.Плешакова

Обоснование выбора примерной программы для разработки рабочей программы;

Рекомендация Министерством образования и науки Российской Федерации. Соответствие требованиям ФГОС.

Информация о внесенных изменениях в примерную программу и их обоснование;

Данный раздел Пояснительной записки формулируется при наличии контингента обучающихся данного класса

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал.

Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

В связи с тем, что преподавание уроков физкультуры приходится проводить в малом зале, где отсутствует достаточное оснащение, невозможна полная реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделу «Гимнастика» (упражнения на снарядах), в связи с этим время равномерно распределено на другие виды по гимнастике.

В результате освоения Обязательного минимума содержание учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки и поддержания достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные занятия;

Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ, НАВЫКИ И СПОСОБНОСТИ:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м ; бегать в равномерном темпе до 10 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в длину с прямого разбега.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из разных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы. Назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч).

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами(большим и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг); лазать по гимнастической стенке, лестнице, канату; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180 градусов, приседаний, переходов в упор присев. Стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстоянии 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр.

В передвижении на лыжах: передвигаться на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивностью, с соревновательной скоростью; передвигаться по отлогому склону с дополнительным отягощением; уметь передвигаться ступающим, скользящим, коньковым и полуконьковыми ходами; уметь

подниматься в горку бегом, лесенкой, ёлочкой, а спускаться в высокой и низкой стойке; уметь тормозить плугом и полуплугом.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей; быть честными, дисциплинированными, активными во время подвижных игр и других заданий.

Содержание рабочей программы по физической культуре

Знания о физической культуре	
История физической культуры	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и проведение пеших туристических походов. Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе.
Физическая культура (основные понятия)	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

	<p>Влияние занятий ф/к на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Доврачебная помощь во время занятий ф/к и спортом.</p>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры	<p>Подготовка к урокам ф/к.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток.</p> <p>Организация досуга средствами ф/к.</p>
Оценка эффективности уроков физической культуры	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка техники движений и устранение ошибок в технике выполнения.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей ф/к.</p>
Гимнастика с основами акробатики	<p>Организуемые команды и приёмы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Ритмическая гимнастика .</p> <p>Опорные прыжки.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне ,брусках и перекладине.</p>
Лёгкая атлетика	<p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Метание малого мяча.</p>
Спортивные игры	<p>Пионербол.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Футбол.</p>
Лыжные гонки	<p>Передвижения на лыжах.</p> <p>Подъёмы, спуски, повороты, торможения.</p>
Прикладно-ориентированная подготовка	<p>Прикладно-ориентированные упражнения</p>
Упражнения общefизической направленности	<p>Общefизическая подготовка</p>

Литература и материально – техническое оснащение учебного процесса по физической культуре

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
 - 1.1 Лях.В.И Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классов./В.И. Лях, А.А. Зданевич// Физкультура в школе.-
 - 1.2 Лях.В.И Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классов./В.И. Лях, А.А. Зданевич// Физкультура в школе.- 2010.- № 1-8
 - 1.3 Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных школ РФ// Физкультура в школе.-2006.
 - 1.4 Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. пособие/сост.Б.И. Мишин.-М.:ООО «Изд-во АСТ»,2003.
 - 1.5 Справочник учителя физической культуры./сост.П.А. Киселёв,С.Б. Киселёва//Волгоград : Учитель,2011.
 - 1.6 Физкультура: тематическое планирование 1-11 классы/сост. К.Р.Мамедов.- Волгоград: Учитель, 2007.
 - 1.7 Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре/сост.А.П. Матвеев, Т.П. Петрова.- М.: Дрофа,2006.
 - 1.8 Стандарты второго поколения. Физическая культура. М.: « Просвещение» 2010.
2. Демонстрационные печатные пособия
 - 2.1 Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
 - 2.2 Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта, олимпийского движения.
3. Экранно-звуковые пособия
 - 3.1 Видеофильмы по разделам и темам учебного предмета « Физическая культура»;
 - 3.2 Аудиозаписи.
4. Технические средства обучения
 - 4.1 Телевизор с универсальной приставкой;
 - 4.2 Мегафон;
 - 4.3 Мультимедийный компьютер.
5. Измерительные приборы
 - 5.1 Пульсометр;
 - 5.2 Шагомер;
 - 5.3 Весы .
6. Инвентарь и учебно-практическое оборудование
 - 6.1 Стенка гимнастическая;
 - 6.2 Бревно гимнастическое;
 - 6.3 Конь гимнастический;
 - 6.4 Перекладина гимнастическая;

- 6.5 Брусья гимнастические;
- 6.6 Канат для лазания;
- 6.7 Мост гимнастический;
- 6.8 Скамейки гимнастические;
- 6.9 Гантели наборные;
- 6.10 Маты гимнастические;
- 6.11 Набивные мячи (1,2,3 кг);
- 6.12 Мяч малый (теннисный);
- 6.13 Скакалка гимнастическая;
- 6.14 Палка гимнастическая;
- 6.15 Обруч гимнастический;
- 6.16 Коврики массажные;
- 6.17 Стойки и планки для прыжков в высоту;
- 6.18 Флажки разметочные;
- 6.19 Нагрудные номера;
- 6.20 Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- 6.21 Мячи баскетбольные;
- 6.22 Сетка волейбольная и стойки волейбольные;
- 6.23 Мячи волейбольные;
- 6.24 Ворота футбольные;
- 6.25 Мячи футбольные;
- 6.26 Насос для мячей;
- 6.27 Аптечка медицинская.