Пояснительная записка

7 класс

Программа составлена на основе Государственного стандарта, примерной программы по физической культуре; авторских программ: В.И.Лях, А.А.Зданович «Комплексная программа физического воспитания.1-11 классы».2010г и на её преподавание отводится 102 часа, из расчёта 3 часа в неделю. На основании нового учебного плана Министерство образования Саратовской области Приказ № 1206 от 27.04.2011г о внесении изменений в региональный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Саратовской области, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской федерации от 9 марта 2011г №1312.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;

- физическими упражнениями, жизненно важными двигательными умениями и навыками;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и споривно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Требования к уровню подготовки учащихся 7 -го класса.

В результате изучения содержания регионального компонента предмета «Физическая культура» учащихся 7-го класса должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных средств физической культуры на нормальное физическое развитие человека;

-правила составления и проведения комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений на формирование и профилактику нарушений осанки;

-правила закаливания организма.

уметь

- составлять индивидуальные комплексы оздоровительных упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки, предупреждения плоскостопия, снятия утомления;

-осуществлять самоконтроль с помощью измерения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Демонстрировать:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Подтягивание (кол-во раз) | 7 |  |
| Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз за(30 сек) | 20 | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | 8,50 | 10,20 |
|  | К координации | Последовательное выполнение пяти  кувырков, с | 10,0 | 14,0 |

Пояснительная записка

8 класс

Программа составлена на основе Государственного стандарта, примерной программы по физической культуре; авторских программ: В.И.Лях, А.А.Зданович «Комплексная программа физического воспитания.1-11 классы».2010г и на её преподавание отводится 102 часа, из расчёта 3 часа в неделю, на основании нового учебного плана Министерство образования Саратовской области Приказ № 1206 от 27.04.2011г о внесении изменений в региональный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Саратовской области, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской федерации от 9 марта 2011г №1312.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;

- физическими упражнениями, жизненно важными двигательными умениями и навыками;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и споривно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Требования к уровню подготовки учащихся 8 -го класса.

В результате изучения содержания регионального компонента предмета «Физическая культура» учащихся 8-го класса должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных средств физической культуры на нормальное физическое развитие человека;

-правила составления и проведения комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений на формирование и профилактику нарушений осанки;

-правила закаливания организма.

уметь

- составлять индивидуальные комплексы оздоровительных упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки, предупреждения плоскостопия, снятия утомления;

-осуществлять самоконтроль с помощью измерения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Демонстрировать:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,0 | 10,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Подтягивание (кол-во раз) | 8 |  |
| Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз за(30 сек) | 20 | 18 |
|  | К выносливости | | Бег 2000 м, мин, с | 9,0 | 10,25 |
| К координации | | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |

Пояснительная записка

9 класс

Программа составлена на основе Государственного стандарта, примерной программы по физической культуре; авторских программ: В.И.Лях, А.А.Зданович «Комплексная программа физического воспитания.1-11 классы».2010г и на её преподавание отводится 102 часа, из расчёта 3 часа в неделю, на основании нового учебного плана Министерство образования Саратовской области Приказ № 1206 от 27.04.2011г о внесении изменений в региональный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Саратовской области, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской федерации от 9 марта 2011г №1312.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе используется учебник В.И.Лях « Физическая культура 5-9 классы.»

Решение задач физического воспитания учащихся направленно :

- на содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки , развитие устойчивости организма к не благоприятным условиям внешней среды , воспитание ценной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- формирование основ знаний о личной гигиене ,о влиянии занятий физическими упражнениями на основный системы организма , развитие волевых и нравственных качеств;

По окончанию 9 класса учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов , приведенных в таблице

« демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования .

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 8,8-9,0 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 185-175 | 165 |
| Подтягивание (кол-во раз) | 9 |  |
| К выносливости | Передвижение на лыжах 2 км | 15 мин | 18 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 9,6 | 10,20 |

ЗНАТЬ:

1)особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;

2) способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.;

3) правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

4) правила личной гигиены , профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

1. УМЕТЬ : управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками
2. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

- пользоваться современным инвентарем и оборудованием.

Пояснительная записка 6 кл

Программа составлена на основе Государственного стандарта, примерной программы по физической культуре; авторских программ: В.И.Лях, А.А.Зданович «Комплексная программа физического воспитания.1-11 классы».2010г и на её преподавание отводится 102 часа, из расчёта 3 часа в неделю, на основании нового учебного плана Министерство образования Саратовской области Приказ № 1206 от 27.04.2011г о внесении изменений в региональный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Саратовской области, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской федерации от 9 марта 2011г №1312.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;

- физическими упражнениями, жизненно важными двигательными умениями и навыками;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и споривно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Требования к уровню подготовки учащихся 6 -го класса.

В результате изучения содержания регионального компонента предмета «Физическая культура» учащихся 6 -го класса должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных средств физической культуры на нормальное физическое развитие человека;

-правила составления и проведения комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений на формирование и профилактику нарушений осанки;

-правила закаливания организма.

уметь

- составлять индивидуальные комплексы оздоровительных упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки, предупреждения плоскостопия, снятия утомления;

-осуществлять самоконтроль с помощью измерения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Демонстрировать:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольное упражнение | Уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| низкий | сред | высок | низк | сред | высок |
| 1 | 6-ти мин бег, м | 950 | 1200 | 1350 | 750 | 1050 | 1150 |
| 2 | Прыжки со скакалкой за 1мин | 80 | 100 | 110 | 90 | 110 | 120 |
| 3 | Ходьба 15 мин,м | 1100 | 1300 | 1600 | 1000 | 1200 | 1400 |
| 4 | Ходьба на лыжах 2км, мин | 19 | 18 | 17 | 22 | 20 | 19 |

Пояснительная записка 5 кл

Программа составлена на основе Государственного стандарта, примерной программы по физической культуре; авторских программ: В.И.Лях, А.А.Зданович «Комплексная программа физического воспитания.1-11 классы».2010г и на её преподавание отводится 102 часа, из расчёта 3 часа в неделю, на основании нового учебного плана Министерство образования Саратовской области Приказ № 1206 от 27.04.2011г о внесении изменений в региональный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Саратовской области, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской федерации от 9 марта 2011г №1312.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;

- физическими упражнениями, жизненно важными двигательными умениями и навыками;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и споривно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Требования к уровню подготовки учащихся 5 -го класса.

В результате изучения содержания регионального компонента предмета «Физическая культура» учащихся 5 -го класса должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных средств физической культуры на нормальное физическое развитие человека;

-правила составления и проведения комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений на формирование и профилактику нарушений осанки;

-правила закаливания организма.

уметь

- составлять индивидуальные комплексы оздоровительных упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки, предупреждения плоскостопия, снятия утомления;

-осуществлять самоконтроль с помощью измерения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Демонстрировать:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольное упражнение | Уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| низкий | сред | высок | низк | сред | высок |
| 1 | 6-ти мин бег, м | 950 | 1200 | 1350 | 750 | 1050 | 1150 |
| 2 | Прыжки со скакалкой за 1мин | 80 | 100 | 110 | 90 | 110 | 120 |
| 3 | Ходьба 15 мин,м | 1100 | 1300 | 1600 | 1000 | 1200 | 1400 |
| 4 | Ходьба на лыжах 2км, мин | 19 | 18 | 17 | 22 | 20 | 19 |