

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

(Региональный (НР) компонент и компонент образовательного учреждения)

Основное общее образование

Федеральный государственный образовательный стандарт

Рабочая программа является приложением к Основной образовательной программе – интегрированной с дополнительными предпрофессиональными образовательными программами в области физической культуры и спорта основного общего образования ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Рабочая программа по теории и методике физической культуры и спорта (5-9 класс) составлена для обучающихся ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)» в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ с изменениями от 03.07.2016 г.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями от 29.12.2014 г.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Рабочая программа учебного предмета «Теория и методика физической культуры и спорта» реализуется в части учебного плана, формируемой

участниками образовательных отношений в предметной области «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности».

Рабочая программа по теории и методике физической культуры и спорта реализуется в 2017-2018 учебном году в 5-7 классах, в 2018-2019 учебном году в 5-8 классах, с 2019-2020 учебного года в 5-9 классах.

Рабочая программа учебного предмета «Теория и методика физической культуры и спорта» рассчитана на 175 часов для изучения в 5-9 классах.

35 часов в 5-9 классах из расчета 1 часа в неделю.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программы должны быть направлены на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов				
		Рабочая программа по классам				
		5 кл.	6кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1.	История развития избранного вида спорта	4	3	3	2	2
1.1.	Характеристика избранного вида спорта, его место и значение в системе физического воспитания.	2	1			
1.2.	История развития избранного вида спорта в России и за рубежом.	1	1	1		
1.3.	Избранный вид спорта на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Выдающиеся отечественные спортсмены, их победы и достижения	1	1	1	1	1
1.4.	Эволюция инвентаря и оборудования для занятий избранным видам спорта.			1	1	
1.5.	Задачи и пути дальнейшего развития избранного вида спорта.					1
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3	4	3	5	4
2.2.	Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.	1	1			
2.3.	Массовый характер российского спорта. Единая спортивная классификация и её значение.		1	1	1	1
2.4.	Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Олимпийский комитет России (ОКР) и федерации (союзы,			1	1	

	ассоциации) по виду (видам) спорта.					
2.5.	Международные связи российских спортсменов. Международный Олимпийский комитет (МОК). Олимпийские игры.	1	1		2	2
2.6.	Российские спортсмены на Олимпийских играх.	1	1	1	1	1
3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	2	3	7	9
3.1.	Правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта.	1	1	1	1	1
3.2.	Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта.				1	2
3.3.	Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.	1	1	2	3	4
3.4.	Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние.				2	2
4.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	4	5	5	5	6
4.1.	Понятие о спортивной подготовке. Цели и задачи	1	1			

	спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки.					
4.2.	Средства и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта.	1	2	2		
4.3.	Основы подготовки в избранном виде спорта: общая и специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка; психическая подготовка.	1	1	2	3	4
4.4.	Тренировочные и соревновательные нагрузки.	1	1	1	2	2
5.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	1	1	3	4
5.1.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	1		
5.2.	Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, строение и функции.				1	1
5.3.	Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды.				1	1
5.4.	Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения.				1	1
5.5.	Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.					1
6.	Гигиенические знания, умения и навыки, режим дня	9	9	8	2	1
6.1.	Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание,	4	4	3		

	душ, баня, купание).					
6.2.	Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий избранным видом спорта.	2	2	1		
6.3.	Меры личной и общественной профилактики заболеваний.	1	1	2		
6.4.	Режим дня спортсмена, содержание и правила планирования.	1	1	1	1	
6.5.	Значение и содержание самоконтроля при занятиях избранным видом спорта. Дневник спортсмена.	1	1	1	1	1
7.	Закаливание организма, здоровый образ жизни	6	5	5	1	1
7.1.	Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма и укрепления здоровья. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Занятия избранным видом спорта – один из методов закаливания.	2	2	2		
7.2.	Здоровый образ жизни, роль и значение занятий избранным видом спорта в его формировании	3	2	2		
7.3.	Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий избранным видом спорта в профилактике вредных привычек.	1	1	1	1	1
8	Основы спортивного питания	1	1	1	4	3
8.1.	Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма.	1	1	1	1	

8.2.	Понятие об основном обмене. Величина энергозатраты организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия.				1	1
8.3.	Значение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ.				1	1
8.4.	Суточные нормы питания при занятиях избранным видом спорта.				1	1
9.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	3	3	3	3	2
9.1.	Требования к местам занятий избранным видам спорта.	1	1	1	1	
9.2.	Оборудование и инвентарь для занятий избранным видом спорта.	1	1	1		
9.3.	Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.				1	1
9.4.	Требования к спортивной экипировке для занятий избранным видом спорта.	1	1	1	1	1
10.	Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	2	2	3	3	3
10.1.	Требования к технике безопасности при проведении занятий по избранному виду спорта.	1	1	1	1	1
10.2.	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий избранным видом спорта.				1	1

10.3.	Требования к выбору инвентаря, оборудования и экипировки для занятий избранным видом спорта.	1	1	1		
10.4.	Первая помощь при травмах.			1	1	1
	Общее количество часов	35 (1)	35 (1)	35 (1)	35 (1)	35 (1)