

Аннотации к рабочей программе по физической культуре

1-4 классы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 1-4 класса составлена в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта общего образования на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классов В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича - Москва: Издательство «Просвещение».

Цель изучения дисциплины. Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Структура дисциплины. Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Основные образовательные технологии. В процессе изучения дисциплины используется технология развивающего обучения и ИКТ технологии.

Требования к результатам освоения дисциплины. В результате изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять

эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предмет изучается: в 1 классе — 99 ч в год, во 2—4 классах — по 105 ч в год (при 3 ч в неделю).

5-9 классы

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 класса составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.Азданевич.(5-е издание М.:Просвещение,2008). Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

Цели:

1. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

2. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью

3. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

4. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

5. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи.

1. Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам.

2. Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

3. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

4. Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

5. Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

6. Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

7. Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

8. Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Предмет изучается: в 5-8 классах — 105 ч в год, в 9 классе — 102 ч в год (при 3 ч в неделю).

10-11 класс

Рабочая программа по физической культуре для 10,11 классов разработана на основе программы общеобразовательных учреждений по физической культуре В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с учебным планом, учебная программа для классов рассчитана на 102 из расчета 3 часа в неделю.

Целью обучения в 10-11 классах является формирование физической культуры личности юношей и девушек посредством овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально прикладной направленностью.

Задачи учебной программы

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений;
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности;
- гармонизация физической и духовной сфер;
- формирование адекватной самооценки личности;
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека;

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития;
- особенности функционирования основных органов и структур организма;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями;
- особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- профилактики травматизма;
- экипировки и использования спортивного инвентаря.

Проводить:

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью;
- приемы страховки и самостраховки;
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- судейство по виду спорта;

Определять:

- уровни индивидуального физического развития;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность дозировку физической нагрузки.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать — о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний; — способы контроля и оценки

физического развития и физической подготовленности; — правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; **уметь** — выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания; — выполнять простейшие приемы самомассажа; — преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; — выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; — осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития;
- особенности функционирования основных органов и структур организма;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями;
- особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- профилактики травматизма;
- экипировки и использования спортивного инвентаря.

Проводить:

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
- приемы страховки и самостраховки;
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- судейство по виду спорта.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки.

Составители:

Багута Александр Николаевич, учитель физической культуры,
Литвяк Николай Константинович, учитель физической культуры.