

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура» начального общего, основного общего и среднего общего образования

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011). Программа определяет базовую часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и рекомендует примерное распределение учебных часов на их изучение.

Программа включает следующие разделы: пояснительную записку; основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников, учебно – методическое и материально – техническое обеспечение предмета, планируемые результаты изучения предмета.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 1152 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» из расчета 3 часа в неделю в соответствии с годовым учебным календарным планом школы. В ней предусмотрен резерв свободного учебного времени (вариативная часть), предназначенный для реализации учителями собственных подходов к структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Цель изучения дисциплины.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к своему здоровью, целостное развитие их физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры для организации здорового образа жизни школьников. В соответствии с этим Программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей обучаемых;

формирование у учащихся культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, приобретение ими навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

освоение школьниками знаний о физической культуре и спорте, их истории, современном развитии и роли в формировании здорового образа жизни.

Структура дисциплины.

Программа построена с учетом принципов системности, научности, доступности, преемственности и перспективности.

Базовая часть – 78 часов

Подвижные игры – 18 часов

Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

Легкая атлетика – 21 час

Лыжная подготовка – 21 час

Вариативная часть – 27 часов (1 класс – 24 часа)

5 – 6 класс

Базовая часть – 75 часов

Спортивные игры – 18 часов

Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

Легкая атлетика – 21 час

Лыжная подготовка – 18 часов

Вариативная часть – 30 часов

7 класс

Базовая часть – 81 час

Спортивные игры – 18 часов

Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

Легкая атлетика – 21 час

Лыжная подготовка – 18 часов

Элементы единоборств – 6 часов

Вариативная часть – 24 часа

8 – 9 класс

Базовая часть – 84 часа

Спортивные игры – 18 часов

Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

Легкая атлетика – 21 час

Лыжная подготовка – 18 часов

Элементы единоборств – 9 часов

Вариативная часть – 21 час

10 - 11 класс

Базовая часть 87 часов

Спортивные игры – 21 час

Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

Легкая атлетика – 21 час

Лыжная подготовка – 18 часов

Элементы единоборств – 9 часов

Вариативная часть – 18 часов

Требования к результатам освоения дисциплины.

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 причины современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека; профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корригирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Проводить:

самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приемы массажа и самомассажа;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровень индивидуального и физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных форм занятий, составления комплексов утренней гигиенической гимнастики и комплексов физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Общая трудоемкость дисциплины.

Годовой объем учебного времени в каждом классе составляет 105 часов в год (3 часа в неделю).

Формы контроля.

Тестирование уровня физического развития и физической подготовленности, составление и проведение комплексов ОРУ, зачет.