

Аннотация на образовательную программу учебной дисциплины «Физическая культура»

Рабочие программы по учебной дисциплине «Физическая культура» содержат:

1. Информацию об авторской / примерной программе, на основе которой составлены рабочие программы по физической культуре для 1-9 классов: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-9 классов. Авторы программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва, «Просвещение» 2012г.

2. Цели и задачи обучения

Цель - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

3. Характеристика особенностей учебной дисциплины «Физическая культура»

На уроках физической культуры решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка).

4. Требования, предъявляемые к результатам освоения образовательной программы выпускников 9 класса

Учащиеся к окончанию основной школы должны достигнуть следующего уровня знаний.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР)
- особенности развития избранного вида спорта

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеобразовательной и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой
- психофункциональные особенности собственного организма
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы простейших спортивных сооружений и площадок.
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

1. правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
2. проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
3. разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения
4. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения
5. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- 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.

Проводить:

1. самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями оздоровительно - корригирующей направленностью;
2. контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
3. приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
4. приемы массажа и самомассажа;
5. занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

Составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Определять:

1. Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
2. Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
3. Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Уровень физической подготовленности учащихся 9 класса

таблица 1

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5,5 и >	5,3 – 4,9	4,5 и <	6,0 и >	5,8 – 5,3	4,9 и <
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	8,6 и >	8,4 – 8,0	7,7 и <	9,7 и >	9,3 – 8,8	8,5 и <
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	175 и <	190 – 205	220 и >	155 и <	165 – 185	205 и >
4	Выносливость	6-минутный бег	1100 и менее	1250-1350	1500 и выше	900 и менее	1050-1200	1300 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3 и <	7 – 9	11 и >	7 и <	12 – 14	20 и >
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мал.) на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (дев.)	3	7– 8	10 и >	5 и <	12 – 13	16 и >

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. повышения работоспособности организма, укрепления и сохранения здоровья;
2. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
3. активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и для повседневной жизни:

1. повышения работоспособности организма, укрепления и сохранения здоровья;
2. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
3. активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

5. Учебно-методический комплект

4 класс

«Физическая культура», 1-4 классы В.И. Лях – М., «Просвещение»-2010г.

5 -7 класс

«Физическая культура», . 5-7 классы Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю.
«Просвещение»- 2009 год.,2010

8-9 класс

7. Тематическое планирование с указанием количества часов, отведённых на выполнение практической части.

8. Календарно-тематическое планирование, куда входит перечень тем и указанием сроков их изучения.

Рабочие программы по физической культуре действительны в течение трех лет