

Аннотация к рабочей программы по курсу «Физическая культура» 5-9 классы

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе учебной программы « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М: Просвещение, 2008г) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Соответствует федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования и, которые позволяют определить нормы и требования, определяющие обязательный минимум содержания основных образовательных программ среднего (полного) общего образования, максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, а так же основные требования к обеспечению образовательного процесса. Рабочая программа составлена с учетом работы с детьми в интегрированных классах и на основе рабочей программы учебного курса «Физическая культура» школы.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами и инструктивно-методическими документами:

- 1.** Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- 2.** Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России, Российской академии образования от 16.07.02 №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- 3.** Приказ Минобразования РФ № 1312 от 09.03.04г. (ред. от 30.08.2010г) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- 4.** Приказ Минобразования РФ № 1089 от 05.03.04г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования »;
- 5.** О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499
- 6.** Федеральный закон РФ от 04.12.07г. № 329-ФЗ (с изменениями от 23 июля, 25 декабря 2008г., 7 мая, 18 июля 2009г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 7.** Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных

планов для образовательных учебных учреждений РФ, реализующих программу общего образования в объеме недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится 3 час физической культуры» от 30.08.2010 № 889;

8. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.09г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
9. О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г №163-р

Общая характеристика учебного предмета

В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, предметом обучения в средней школе является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения этой деятельности у школьников совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая рабочая программа по физической культуре для учащихся средней школы ориентируется на решение следующих **целей**:

- целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

и задач:

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- углубленное обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и кроссовой подготовки, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности человека.

В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по трем основным разделам:

1. знания (информационный компонент деятельности),
2. физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности),
3. способы деятельности (операционный компонент деятельности).

Двигательная деятельность рабочей программы представлена двумя содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительная деятельность
- спортивно-оздоровительная деятельность.

Каждая из этих линий имеет свои учебные разделы (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия имеет направленность на укрепление здоровья учащихся и создание у них представлений о бережном отношении к нему. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха с использованием средств физической культуры. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а так же упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» предлагаются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных занятий, приемы контроля и регулирования физических нагрузок, некоторые виды самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» учитывает возрастные интересы учащихся и имеет направленность на обеспечение нормального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности школьников. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, развитие физических качеств, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых

видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

С целью развития патриотического воспитания в рабочую программу добавлен модуль «Начальная военная подготовка»

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5-9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники:

- Физическая культура. 5-7 классы / под редакцией Г.И. Мейксона – М.: Просвещение 2005г/

-Физическая культура. 5-7кл.: учеб. для образоват. учреждений под общ. редакцией М.Я. Виленского – М Просвещение, 2011г

- Физическая культура. 8-9классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И.Лях, А.А. Зданевич/ под общей редакцией В.И.Ляха – М,: Просвещение 2011г/

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать /понимать

- 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 различной функциональной направленности;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культуры;
- 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 создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Список литературы:

1. Сборник нормативных документов (физическая культура). Авторы Э.Д.Днепров, А.Г. Аркадьев. –М.: Дрофа,2007г.
2. Г.И. Погадаев. Методическое пособие «Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения». – М.:Дрофа,2008г.
3. Настольная книга учителя физкультуры АСТ Астрель, Москва 2003г

4. Физическая культура в школе Ростов-на-Дону, «Феникс» 2004г
5. Новые технологии физического воспитания. Чайцев В.Г., Пронина И.В. – М.:АРКТИ, 2007г
6. Физическая культура. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Издательство «Учитель», 2012г.
7. При работе на уроках используется УМК: «Мой друг физкультура» под редакцией В.И. Лях.
8. Учебно-методическое пособие «Физическая культура» по «Комплексной программе
9. физического воспитания учащихся 1-11классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, 3 часа. Развернутое тематическое планирование» подготовленное А.Н. Каиновым, Г.И. Курьеровой.