

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-11 классов.

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1 – 4 классов, 5 – 9 классов, 10 – 11 классов.

Курс «Физическая культура» изучается из расчета 3 часа в неделю. В соответствии с годовым учебным графиком продолжительность учебного года в 5 – 11 классах 34 учебных недели. Итоговое количество часов в год на изучение предмета составляет 102 часа.

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 ред. М. Я. Виленского – М.: Просвещение, 2013

Физическая культура 8 – 9 классы под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2012

Физическая культура 10 – 11 классы под ред. В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2012

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Цель физического воспитания в школе:

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшим развитием и, исходя из сущности общего среднего образования, **целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности

посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются:

- крепкое здоровье;
- хорошее физическое развитие;
- оптимальный уровень двигательных способностей;
- знания и навыки в области физической культуры;
- мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания в школе:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных качеств ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе лежат идеи:

- личностного и деятельностного подходов;
- оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Планируемые результаты.

Знать:

- Основы истории развития физической культуры в России (в СССР)
- Особенности развития видов спорта

- Физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств. Возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой и спортом
- 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, профилактика травматизма и оказание 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

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола и физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.