

Аннотация

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования, примерной программы по физической культуре основного общего образования Министерства образования Российской Федерации. А также учебно-методического комплекса «Физическая культура 5-7 кл.» под редакцией Виленского М.Я., Туревского И.М., Торочковой Т.Ю., и «Физическая культура 8-9 кл.» под редакцией Ляха В.И., Зданевича А.А.

Рабочая программа определяет порядок прохождения учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения. В третьем разделе «Способы

физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, 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. Отличительными особенностями этого раздела является то, что учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

1. развитие основных физических качеств и способностей;
2. укрепление здоровья;
3. расширение функциональных возможностей организма;
4. формирование культуры движений;
5. обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
6. приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

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

Место предмета в учебном плане

В учебном плане гимназии №4 на предмет физической культуры в 5-9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Два урока физической культуры с образовательной направленностью, третий урок физической культуры с преимущественной развивающей направленностью. Основной формой организации третьего часа физической культуры является урок, направленный на увеличение двигательной активности, развитие двигательных и функциональных возможностей, обучение основам знаний о физической культуре и спорте, истории Олимпийского и спортивного движения, формировании здорового образа жизни, методике самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 525 (5 класс - 105 часов; 6 класс – 105 часов; 7 класс – 105 часов; 8 класс – 108 часов; 9 класс – 102 часа).