

## Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура»

Рабочая программа основного общего образования по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» составлена на основании ФГОС ООО 2010 г. «Утверждён приказом министерством образования и науки Р.Ф. от 17.12.2010 г. № 1897» в соответствии с примерными программами основного общего образования (стандарта второго поколения) под руководством: А.А. Кузнецов, М.В. Рыжаков, А.М. Кондаков. Москва «Просвещение» 2011 г.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Эта цель направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, к развитию физических и психических качеств, творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростно-силовых, скоростных, гибкости, общей выносливости, координационных способностей) и повышения функциональных возможностей организма.

2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание).

3. Освоение знаний о физической культуре и спорта, их истории в современном развитии, роль и формирование основ здорового образа жизни:

- Зарождение древних Олимпийских игр (мифы и легенды).
- История древних Олимпийских игр.
- Виды состязаний, правила и особенности древних Олимпийских игр.
- Участники и победители древних Олимпийских игр.
- Физическое развитие человека: осанка-как показатель физического развития человека, основные факторы влияющие на осанку, характеристика основных средств формирования и профилактика нарушения осанки.
- Физическая культура человека: режим дня, утренняя гимнастика, закаливание организма.

4. Обучение навыкам и умениям физкультурно и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации и проведении занятий физическими упражнениями (самостоятельно проведение комплексов общеразвивающих упражнений, утренней гимнастики, физкультурных минуток, простых подвижных игр).

5. Воспитание положительных качеств личности - волевых, дисциплинированности, ответственности, настойчивости, целеустремлённости, усидчивости. Норм коллективного взаимодействия и сотрудничества - коммуникабельность, уважение, взаимопонимание, взаимопомощь, в учебной и соревновательной деятельности.

Структура и содержание программы, характеристика разделов.

1. Раздел «Знания о физической культуре и спорта»:

их истории в современном развитии, роль и формирование основ здорового образа жизни, зарождение древних Олимпийских игр (мифы и легенды), истории древних Олимпийских игр, виды состязаний, правила и особенности древних Олимпийских игр, участники и победители древних Олимпийских игр. Физическое развитие человека: осанка-как показатель физического развития человека, основные факторы влияющие на осанку, характеристика основных средств формирования и профилактика нарушения осанки. Физическая культура человека: режим дня, утренняя гимнастика, закаливание организма.

2. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

а) организация и проведение занятий физической культуры (соблюдение требований и инструкций по технике безопасности и правил поведения, гигиены; выбор инвентаря и упражнений; составление комплексов упражнений утренней зарядки и физкультурных минуток при формировании правильной осанки и коррекции её нарушений,

б) оценка эффективности занятий физической культурой: самонаблюдение, ведение дневника самонаблюдения, самоконтроль (изучение Ч.С.С.).

### 3. Раздел «Физическое совершенствование»:

а) физкультурно-оздоровительная деятельность: комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений и формирования правильной осанки, комплексы утренней гимнастики и физкультурных минуток и пауз, комплексы упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;

б) спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: гимнастика с элементами акробатики, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол), плавание, лыжная подготовка, упражнения общеразвивающей направленности.

Методические особенности организации учебного процесса

Применяются методы обучения: объяснительно-иллюстрационный (словесный, наглядный, метод упражнений), проблемные (частично-поисковый); методы воспитания: традиционно-принятые, неформально-личностные, рефлексивные, стандартно-повторные, игровой, соревновательный.

Формы контроля и оценивания результата

Предметные:

а) метод контроля знаний - опрос, программирования, демонстрации, тестирования;

б) метод контроля двигательных действий – наблюдения, упражнения;

в) метод контроля над уровнем физической подготовленности – вызов, тестирования, комбинированный.

Метапредметные:

– методы социологических исследований: опрос, наблюдение, анализ.

Личностные:

– опрос, программирования, демонстрации, тестирования; наблюдения, упражнения.

Методика оценки успеваемости обучающихся предмету «Физическая культура» оценивается по 5 бальной системе.

Оценивая теоретические «Знания о физической культуре» учитывается – глубина, полнота знаний, аргументированность их изложений, умение обучающихся пользоваться знаниями и применять их в практических занятиях физкультурой и спортом.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме (рефераты, доклады).

Программный метод (тестирование) проводится в компьютерном классе, обучающиеся получают тестовые задания с несколькими вариантами ответов, которые они должны выполнить. Метод экономичен по времени и позволяет проверить знания всех обучающихся одновременно.

Определение оценки по технике владения двигательными действиями (навыки, умения) являются методы наблюдения, вызова, упражнения, комбинированный метод.

Оценивая уровня физической подготовленности, следует принять во внимание два показателя:

– реальные улучшения (сдвиги) подготовленности обучающихся, в соответствующих показателях за определённый период;

– выполнения нормативов программы.

Итоговая оценка успеваемости складывается из суммы баллов полученных обучающимися за все соответствующие четверти.

Обучающиеся отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе обучаются вместе с основной группой и оцениваются по выполнению ими разрешённых, допустимых двигательных действий и знаниям теоретического материала, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Обучающиеся отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе обучаются отдельно по специальной программе и оцениваются по выполнению ими разрешённых, допустимых двигательных действий и знаниями теоретического материала (рефераты, доклады, выступления), умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (комплексы утренней гимнастики, комплексы общеразвивающих упражнений в разминки, проведении и судействе подвижных игр).