

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре.

Курс «Физическая культура» для учащихся 10 классов рассчитан на 105 часов (3 часа в неделю), 11 классов рассчитан на 102 часа (3 часа в неделю). Рабочая программа рассчитана на 207 часов, на два года базового уровня обучения.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. При разработке рабочей программы учитывались приёмы нормативов «Президентских состязаний» и ВФСК ГТО (на основании Указа Президента РФ от 30 июля 2010 г. N 948 "О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников и распоряжения губернатора Кемеровской области от 6 августа 2014 г. № 55-рг «О внедрении в Кемеровской области Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»).

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений (основ знаний о физической культуре и здоровом образе жизни) и физкультурно-оздоровительную деятельность выделяется время в процессе уроков.

Курс предусматривает изучение следующих разделов:

- легкая атлетика;
- спортивные (подвижные) игры;
- гимнастика с элементами акробатики;
- лыжная подготовка.

Разделы предусматривают различные формы организации учебных занятий при изучении всего курса физической культуры: в спортзале, на спортивной площадке, практические работы, подготовка домашних заданий.

Обучение физической культуры предполагает широкое использование межпредметных связей:

с основами безопасности жизнедеятельности при подготовке мест занятий, при использовании страховки и само страховки, при оказании доврачебной помощи, при изучении и выполнении техники двигательного действия;

с математикой, физикой при построении в одну шеренгу, в колонну по два, по три- (прямые, параллельные прямые), в круг - (окружность), при выполнении упражнений с отягощением (масса, сила), при беге (расстояние, скорость), при обучении учащихся прыжков, метания опираемся на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и приложения силы действия, и т.д.;

с биологией и химией – анатомо-физиологические особенности организма при выполнении двигательных действий (дыхание, обмен веществ, кровообращение, работа мышц, работоспособность, утомление). Помимо того, что эти знания дополняют теорию физической культуры, они способствуют расширению кругозора учащихся.

Основные формы организации образовательной деятельности по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

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