

Физическая культура

Курс «Физическая культура» изучается с X по XI классы из расчёта 2 часа в неделю (базовый уровень изучения предмета). Рабочая программа рассчитана 136 часов на два учебных года обучения. Особенностью является то, что группы занимающихся состоят из юношей допризывного возраста X – XI классов и девушек соответствующего возраста. Данная программа состоит из следующих разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурно – оздоровительной, спортивно – оздоровительной и прикладной) деятельности», где учащиеся выпускных классов получают возможность сформировать активную жизненную позицию, сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность, получают возможность подготовиться для службы в ВС РФ и поступлению в соответствующие ВУЗы. В соответствии с этим у данной категории учащихся появится дополнительная возможность качественно подготовиться для сдачи нормативов при поступлении профильные ВУЗы.

Структура и содержание программы..

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как:

- Социокультурные основы (физическая культура общества и человека, укрепление здоровья, физическая подготовленность человека к воспроизводству здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества; современное Олимпийское и физкультурно – массовое движение; основы законодательства РФ, в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
- Психолого – педагогические основы (способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок; понятие телосложения ,его основных типов; использование различных упражнений, в том числе корригирующих; основные технико – тактические действия в игровых видах спорта; основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований; представление о назначении особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности)
- Медико – биологические основы (роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний; основы организации двигательного режима; основы безопасности и профилактика травматизма; основы профилактики вредных привычек и формирование индивидуального здорового образа жизни)
- Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны; обливание, душ, купание; дозирование процедур)
- Закрепление приёмов саморегуляции (повторение приёмов саморегуляции, закрепление ранее освоенных упражнений)
- Закрепление приёмов самоконтроля (повторение приёмовисамоконтроля, освоенных ранее в 1 – 9 классах)

Данный раздел изучается в рамках отдельных уроков. Темы занятий включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел знания о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает в себя теоретические знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания

нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания). Изучается в рамках проведения (в процессе) урока.

Раздел «Способы двигательной (физкультурно – оздоровительной, спортивно – оздоровительной, прикладной деятельности) деятельности»:

- Физкультурно – оздоровительная деятельность: содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них также вырабатываются важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность. Активность, самостоятельность, стремление физическому и духовному совершенству. Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Ведение дневника контроля собственного физического состояния, учёт показателей физического развития и физической подготовленности, работоспособности.
- Спортивно – оздоровительная деятельность: организация и планирование индивидуальной физической подготовки в избранном виде, способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Ведение дневника спортсмена. содержание данного раздела ориентировано на гармоническое физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащению и расширению двигательного опыта, формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях.
- Прикладная физкультурная деятельность: умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовленности (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши); владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов школьной программы: спортивные игры ,лёгкая атлетика, кроссовая подготовка ,гимнастика с элементами акробатики.

В разделе «Тематическое планирование» отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствие с требованиями ФГОС уровни знаний, способы физкультурно – оздоровительной деятельности, спортивно – оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно – воспитательного процесса.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в средней школе — 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).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В связи с введением ВФСК «ГТО» (подготовка для сдачи тестов) в рамках проведения уроков, на занятиях могут планироваться проведение практической и теоретической части ГТО в соответствии с тематикой и содержанием учебного материала.

- планирование совершенствования физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация

движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная);

- планирование уроков физической культуры с учётом проведения теоретической и практической части ГТО;

- планирование теоретических уроков по физической культуре (по 1 уроку в начале и по окончании каждой четверти).

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В X и XI классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура». По учебному плану МБОУ СОШ №2 на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 136 часов, из расчёта 2 часа. Третий час занятий физкультурно – двигательной деятельности выделяется во внеурочное время. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — более 20 % от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- ✓ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
- ✓ владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- ✓ владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

- ✓ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области физической культуры:

- ✓ владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- ✓ владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Предметные результаты освоения физической культуры.

1. Умение использовать другие разнообразные формы и виды физкультурно – оздоровительной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и в подготовке к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».
2. Владение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний.
3. Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
4. Владение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
5. Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала