Аннотация к программе по физической культуре

2015-2016 учебный год

5 класс

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультуро – спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Физическая культура, как предмет, включенный в Базисный учебный план ориентирован на формировамние личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс учебного предмета Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыковпроведения занятий в качестве командира отделения, копитана команды, судьи;
* формирование адекватн6ой оценки собствнных физических возможностей;
* воспитание иннициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чуства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принципы при формировании данной программы:

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинокового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Учитель обязан предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление приципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества –* идеи совместо развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение способами физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения, развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

*Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.*

На уроках физической культуры в 5 классе решаются основные задачи, стоящие перед школоьной системой физического воспитания. Особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное изучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представление о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуры в период прохождения разделов программы «Легкая атлетика» и «лыжная подготовка» проводятся на открытом воздухе.

В основной школе существует три типа уроков физической культуры:

* на уроках с образовательно – позновательной направленностью учащиеся приобретают необходимы знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебник по физической культуре и методические разработки учиткля.
* уроки с образовательно – обучающей напрвленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения.
* уроки с образовательно – тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Здесь решаются задачи напрвленного развития кондиционных и координационных способностей.

*Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классе* проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательними умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

При оценке успеваемости учитель ориентирован на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

По завершению прохождения раздела программы предусмотрено итоговое тестирование по теоритическим знаниям.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 5 класса проходят промежуточную аттестацию по окончанию 1,2,3,4 четвертей. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок и зачёта по физкультуре, который проводится по окончанию учебного года.

В годовой зачёт по физкультуре для 5 класса входит: бег на короткую дистанцию - 60м; кросс 1000м; метание мяча на дальность; подтягивание из виса(ю.); поднимание туловища из п. лёжа за 1 мин(дев.)и зачёт по лыжам 2 км без учёта времени. Итоговая оценка за зачёт складывается путём суммирования всех оценок за выполненые нормативы и из них выводится средний балл. В журнал выставляется итоговая оценка за зачёт и выносится за четвертную оценку. Зачёт офрмляется соответствующим протоколом с указанием всех сданных нормативов.

Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качества усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.