

## **Физическая культура.**

**Место дисциплины** в структуре основной образовательной программы. Предмет включен в базовую часть.

Программа реализуется с помощью учебно-методических комплектов, соответствующих Федеральным компонентам государственного стандарта общего образования:

Лях В.И. Физическая культура. 5-9 кл. М. Просвещение, 2013г. Под. ред. Ляха В.И.

### **Цель изучения**

Целью учебного предмета является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Цель учебного предмета в основной школе – формирование физической культуры личности учащихся посредством освоения основ физической деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью:

- формирование знаний и способов развития физических качеств, организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- обучение технике двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- развитие функциональных возможностей организма, основных физических качеств, скоростных, силовых и скоростно- силовых способностей с учётом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников;
- обучения способам контроля состояния здоровья, профилактики утомления средствами физической культуры, оказание доврачебной помощи на занятиях физическими упражнениями, элементарным приёмам массажа и самомассажа.

Цель учебного предмета в средней школе – формирование физической культуры личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеприкладной и личностно-ориентированной оздоровительной направленностью:

- познание индивидуальных физических и психических возможностей, овладение способами релаксации, аутогенной тренировки, контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- овладение комплексами физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности с учетом индивидуального физического развития, интереса к культуре движений;
- обеспечение прикладной физической подготовки к массовым видам профессиональной деятельности.

### **Основные образовательные технологии (методы)**

личностно ориентированные технологии, технология ИСУД, информационные технологии, игровой метод, соревновательный метод, метод слитного упражнения, метод круговой

тренировки, метод строго регламентированного упражнения, повторный метод, метод слитного упражнения, метод неопредельных усилий, вариативный метод.

### **Требования к результатам освоения дисциплины**

Выпускники должны знать/понимать:

- ☐ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- ☐ способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- ☐ правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь:

- ☐ выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- ☐ выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- ☐ преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- ☐ выполнять приемы страховки и само страховки;
- ☐ осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- ☐ использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- ☐ активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **Общая трудоемкость дисциплины (в неделю)**

5-9 классы – 3 часа