

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Программа обеспечивает достижение учениками определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

1. проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
2. проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
3. оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

1. обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
2. общение и взаимодействие со сверстниками;
3. обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
4. занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

1. организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
2. изложение фактов истории физической культуры;
3. измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
4. бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно- познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ

Подвижные игры (99 ч)

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 2-го года обучения

В результате освоения программного материала ученик:
получит знания:

1. об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
2. о способах и особенностях движения и передвижений человека;
3. о терминологии разучиваемых упражнений;
4. об основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
5. о причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

научится:

1. составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
2. проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
3. взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Слушать и обсуждать тему урока, составлять индивидуальный режим дня, работать в парах, в тройках, вступать в диалог, уметь высказывать свое мнение, участвовать в игре, осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Урок-путешествие, урок-игра, урок-соревнование.