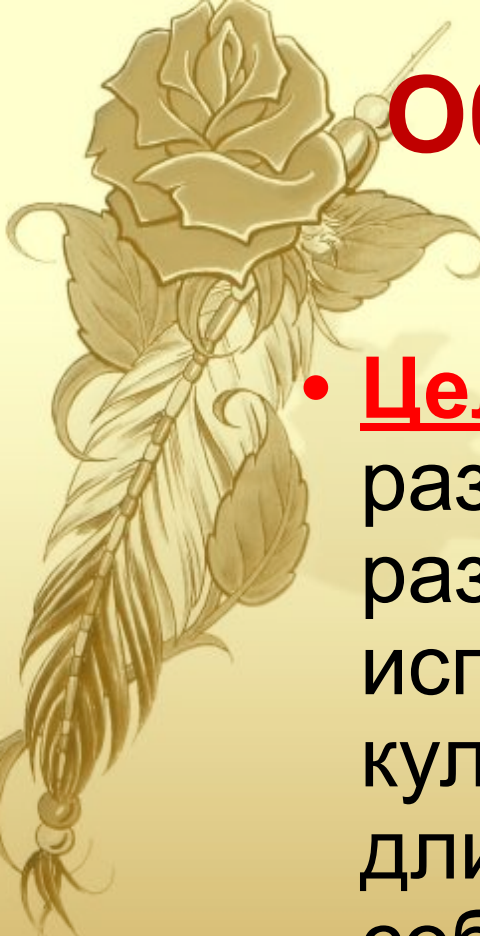


Стандарты второго поколения

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



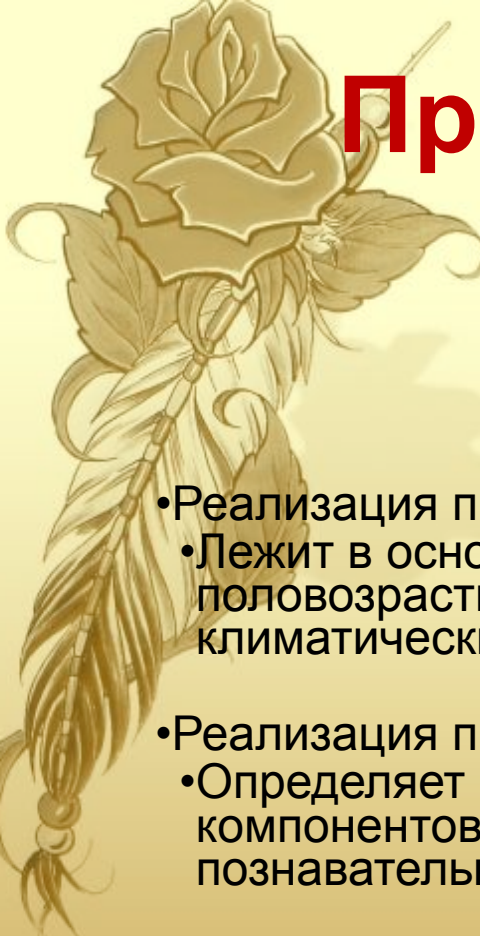


Общая характеристика программы


- Цель - формирование разносторонней физически развитой, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

Задачи

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- Освоение знаний о физической культуре и спорте
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями..
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.



Предметное содержание программы

- Реализация принципа вариативности
 - Лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями, материально-технической базой, климатическими особенностями и видом учебного учреждения
 - Реализация принципа достаточности и сообразности
 - Определяет распределение учебного материала конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся
 - Соблюдение дидактических правил
 - От известного к неизвестному
 - От простого к сложному которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности
- 



- Расширение межпредметных связей
 - Ориентирующие учителя на создание целостного мировоззрения учащихся.
- Усиление оздоровительного эффекта
 - Активное использование школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениям



Структура и содержание программы



- Знания о физической культуре
- /информационный компонент деятельности/



- Спортивно-двигательной (физкультурной) деятельности
- /операционный компонент деятельности/

- Физическое совершенствование
- /процессуально - мотивационный компонент деятельности/



Физкультурно-оздоровительная деятельность

Спортивно-оздоровительная деятельность

Прикладно - ориентированные упражнения

Упражнения общеразвивающей направленности

Основные формы организации образовательного процесса

Урок

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня


Спортивные соревнования и праздники

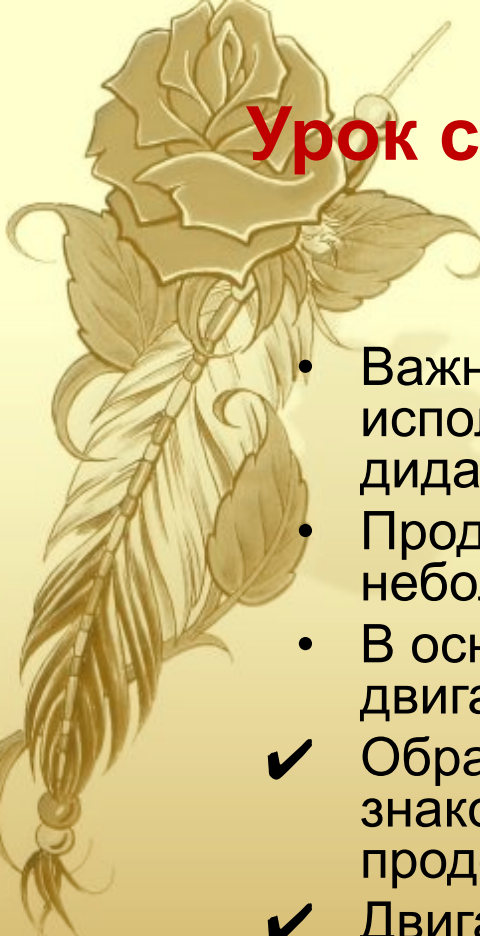
Занятия в спортивных секциях и кружках

Самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание)





Типы уроков физической культуры

- С образовательно-познавательной направленностью
 - Комплексные (с решением нескольких педагогических задач)
 - Целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи)
 - Образовательно-обучающей направленностью
 - Образовательно-тренировочной направленностью
- 




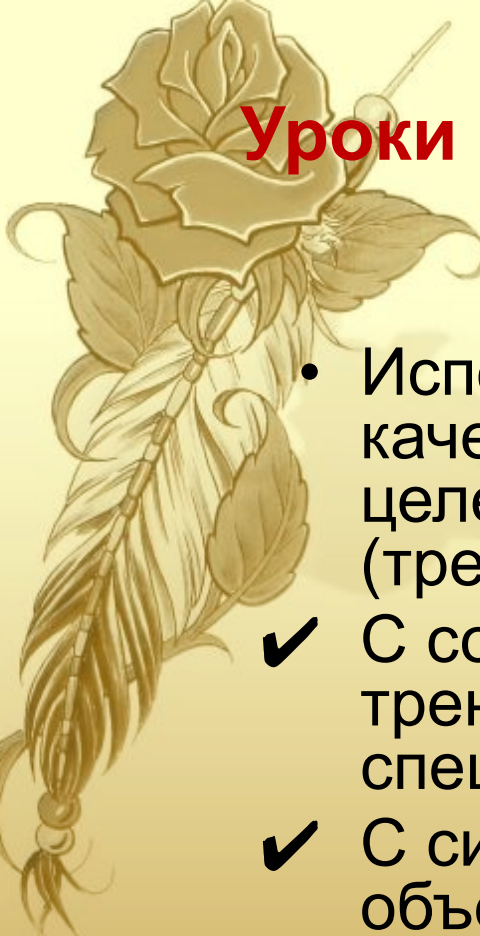
Урок с образовательно-познавательной направленностью

- Важной особенностью является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и разработки учителя.
 - Продолжительность подготовительной части урока небольшая (до 5-6 мин)
 - В основной части урока выделяют образовательный и двигательный компонент:
 - ✓ Образовательный - овладение учебными знаниями, знакомство со способами физкультурной деятельности, продолжительность этой части от 3 до 15 мин
 - ✓ Двигательный – обучение двигательным действиям и развитие физических качеств
 - Продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной, но не превышает 5-7 мин.
- 




Уроки с образовательно – обучающей направленностью

- Используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование».
 - Учащиеся осваивают учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (название упражнений, описание техники их выполнения)
- 



Уроки с образовательно-тренировочной направленностью

- Используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки (тренировки).
 - ✓ С соблюдением соотношения объёмов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке
 - ✓ С системой цикловой динамики повышения объёма и интенсивности нагрузки
 - ✓ С ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков
- 

Комплексные уроки


Отличительные особенности


- Планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование.
- Планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающими в процессе их выполнения.
- Планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определённой последовательности:
 1. Гибкость, координация движений, быстрота
 2. Сила (скоростно – силовые, собственно силовые способности)
 3. Выносливость (общая и специальная)



Целевые уроки

Отличительные особенности

- Обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течении всей основной части урока
 - Планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 мин)
 - Использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./ мин) режимов
 - Обеспечение индивидуального подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия
- 



Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»


•Личностные

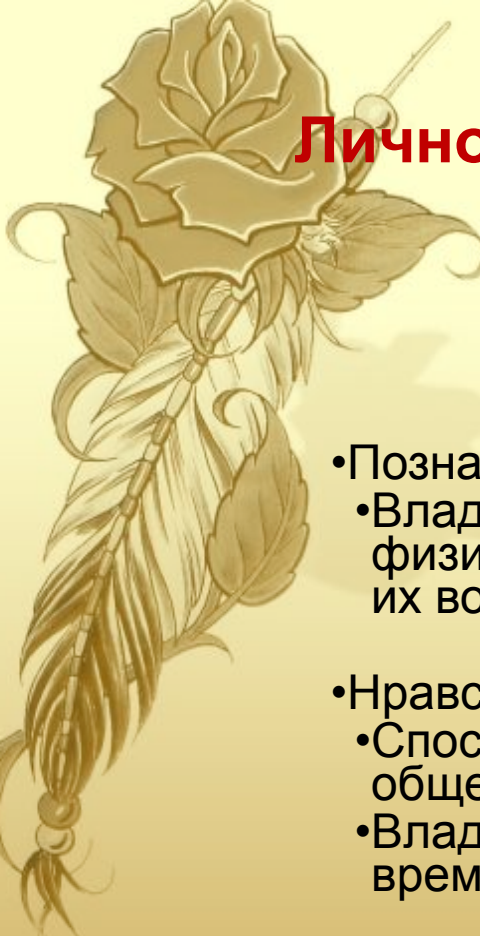
- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности способность ставить цели и строить жизненные планы

•Метапредметные


- Освоение межпредметных понятий и универсальных учебных действий (УУД) - регулятивные, познавательные, коммуникативные, способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике, организация сотрудничества с педагогами и сверстниками

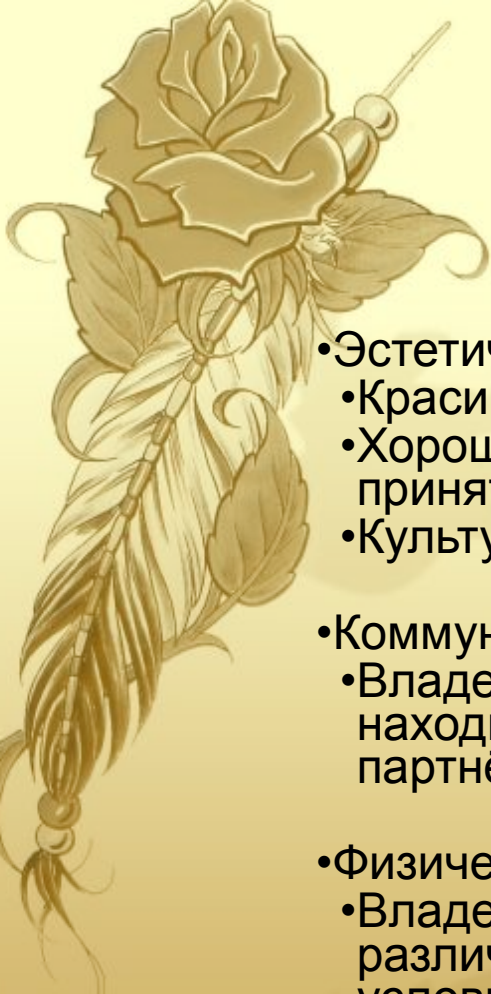
•Предметные

- Характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения предмета
 - Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умение творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией самостоятельных занятий ФК
- 



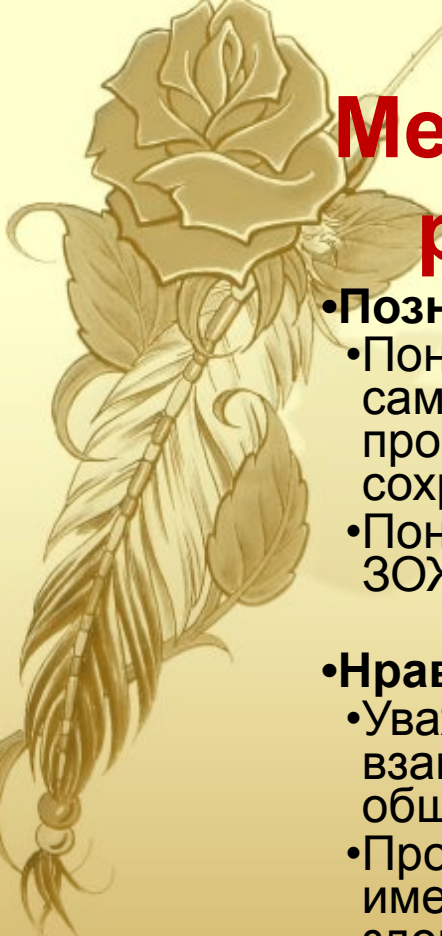
Личностные результаты в разных областях культуры

- Познавательная культура
 - Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки, о соответствии их возрастным и половым особенностям
 - Нравственная культура
 - Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения
 - Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий ФК и спортом
 - Трудовая культура
 - Умение планировать режим дня, умение оптимально сочетать нагрузку и отдых
 - Умение содержать в порядке инвентарь, оборудование, спортивную одежду
- 




- Эстетическая культура
 - Красивая осанка, умение её длительно сохранять
 - Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм
 - Культура движений
- Коммуникативная культура
 - Владение умением оценивать и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности
- Физическая культура
 - Владение навыками жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях
 - Владение навыками выполнения разнообразных ФУ различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта
 - Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре





Метапредметные результаты в разных областях культуры

- **Познавательная культура**
 - Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности
 - Понимание физической культуры как средства организации ЗОЖ, профилактика вредных привычек и девиантного поведения
 - **Нравственная культура**
 - Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общей цели при совместной деятельности
 - Проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья
 - **Трудовая культура**
 - Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.
 - Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечение их безопасности
 - Активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления
- 




•Эстетическая культура

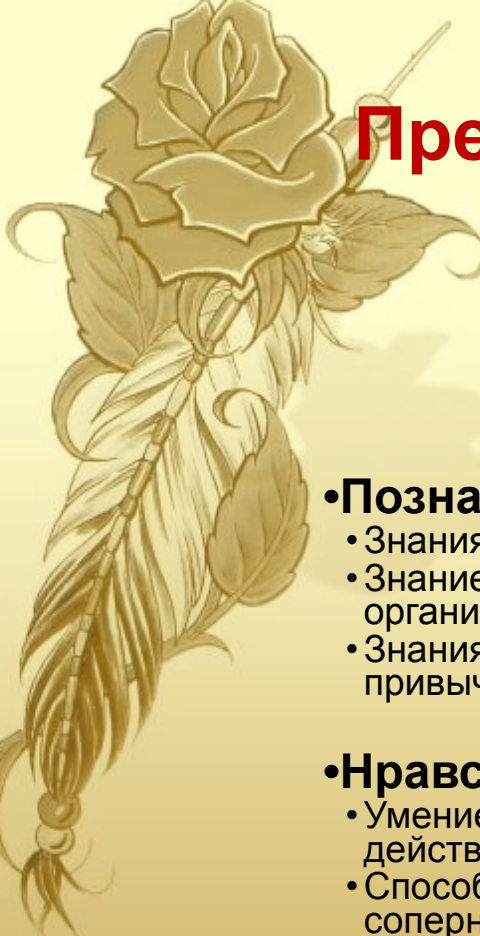
- Понимание культуры движения человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.

•Коммуникативная культура

- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседник

•Физическая культура

- Владение способами организации и проведения различных форм занятий ФК
 - Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культурой
 - Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности
- 



Предметные результаты в разных областях культуры


•Познавательная культура

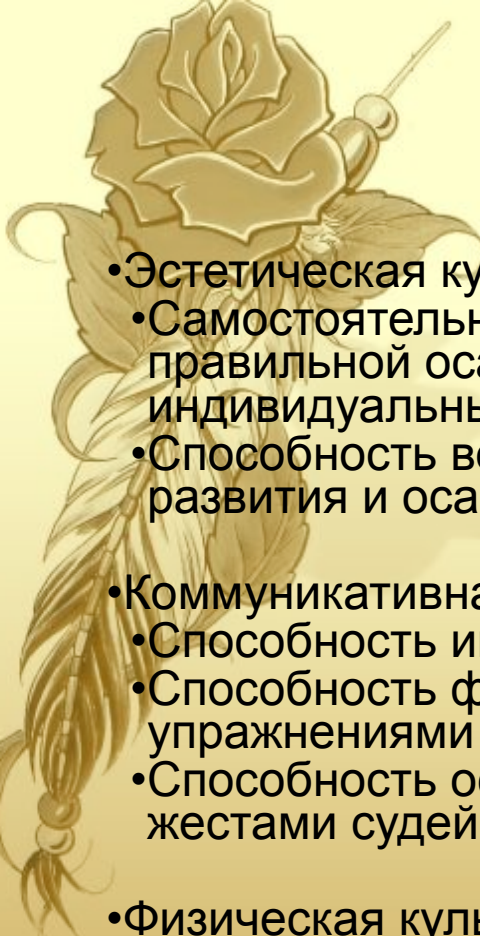
- Знания по истории развития спорта и олимпийского движения
- Знание основных направлений развития ФК в обществе, их целей задач и форм организации
- Знания о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек

•Нравственная культура

- Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности

•Трудовая культура

- Способность преодолевать трудности, выполнять учебные занятия по технической и физической подготовке в полном объёме
 - Способность организовать самостоятельные занятия ФК разной направленности
- 




- Эстетическая культура


- Самостоятельные занятия ФК по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития
- Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.

- Коммуникативная культура

- Способность интересно и доступно излагать знания о ФК
- Способность формировать цели и задачи занятий физическими упражнениями
- Способность осуществлять судейство по одному из видов спорта, владеть жестами судей.

- Физическая культура

- Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовке.
 - Способность составлять планы занятий физической культурой с различной пед.направленностью, регулировать величину нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
 - Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств
- 



С Желаем творческих успехов в реализации стандартов второго поколения.

