

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Целью учебного предмета «Физическая культура» обновленного содержания образования в 5-9 классах является развитие всех систем организма, совершенствование свойственных каждому обучающемуся физических качеств и связанных с ними способностей. Физическая культура играет большую роль в воспитании личности. Она способствует физическому развитию обучающихся, а также развитию социальных, личностных и духовных качеств. В контексте школьного образования физическая культура пропагандирует здоровый образ жизни среди обучающихся. Учебная программа направлена на повышение мотивации обучающихся к укреплению физического и психического здоровья с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, приобретение обучающимися спортивно-специфических двигательных навыков и развитие физических способностей. В учебной программе предусмотрено формирование знаний по истории развития физической культуры и спорта; совершенствование основных физических качеств, развитие спортивно-специфических умений и навыков; развитие коммуникативных навыков, в частности, способности использовать информацию из различных источников, четко представлять ее в соответствующей форме; развитие мыслительных и исследовательских навыков; формирование морально-волевых качеств. Учебная программа реализуется в соответствии с долгосрочным планом, определяющим последовательность изучения разделов программы в течение учебного года. Распределение часов, а также последовательность изучения тем в четверти может варьироваться по усмотрению педагога.

Объем учебной нагрузки по предмету «Физическая культура» составляет:

- 1) в 5 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;
- 2) в 6 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;
- 3) в 7 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году;
- 4) в 8 классе – 3 часа в неделю, 102 час в учебном году;
- 5) в 9 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в учебном году.

Настоящая программа отражает содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе, и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения. Каждый третий час направлен на увеличение двигательной активности обучающихся (за счет расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный процесс. Содержание учебной программы по учебному предмету «Физическая культура» организовано по разделам обучения. Разделы далее разбиты на подразделы, содержание которых представлено в виде учебных целей для определенного класса. Содержание учебного предмета включает 3 раздела:

1. Раздел «Двигательная деятельность»: развитие точности, контроля и маневренности при выполнении различных спортивно-специфических двигательных действий; создание и применение комбинаций движений и их последовательности в различных видах физических упражнений; комбинирование навыков и последовательности движений при выполнении спортивно-специфических техник; оценивание собственных умений и умений других для улучшения выполнения двигательных действий; применение и оценивание тактики, стратегии и структурных идей в ряде физических упражнений; развитие навыков преодоления трудностей и реагирования на риски, связанные с двигательной активностью.
2. Раздел «Творческие способности и критическое мышление через двигательные навыки»: адаптация приобретенных знаний, связанных с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства; развитие и применение лидерских навыков и навыков работы в команде; демонстрация ряда навыков совместной и эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды; оценивание правил и структурных приемов для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений; критическое оценивание собственных творческих способностей и способностей других, альтернативные решения; знание правил соревновательной деятельности и правил судейства; демонстрация

поведения, отражающего честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований; исполнение ролей, обусловленных различными контекстами движений, и осознание их различий.

3. Раздел «Здоровье и здоровый образ жизни»: формирование знаний о личном здоровье и здоровом образе жизни; разработка и проведение подходящих для видов деятельности разминок и техник восстановления; изучение и испытание на практике упражнений различной физической нагрузки, их влияния и связи с энергетической системой организма; разработка и применение стратегий управления рисками в ряде физических нагрузок, направленных на укрепление здоровья; применение знаний и навыков для обогащения опыта физических упражнений других людей. Цели обучения организованы последовательно внутри каждого подраздела, что позволяет педагогам планировать свою работу, оценивать достижения обучающихся и информировать их о следующих этапах обучения.

Содержание учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности»

во 5-9 классах реализуется в рамках учебного курса «Физическая культура» с годовой учебной нагрузкой по 15 часов педагогами физической культуры