

Физическая культура 10-11 классы

Рабочая программа составлена с учетом федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования на базовом уровне на основе примерной программы по физической культуре среднего (полного) общего образования, 2004г., комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич (М.: Просвещение, 2008.-5 изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Решение задач физического воспитания учащихся 5-9-х классов направлено на:

- 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 (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) 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 правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организационных навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Особое внимание в программе уделено основным методам организации изучения предмета:

1. Специфические методы физического воспитания:

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);
- круговой метод;

2. Общепедагогические методы:

- словесные (дидактический рассказ, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

- наглядные (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочная информация).

В тематическом плане указаны названия разделов , изучаемых в конкретном классе, и количество часов, предусмотренное на изучение данного раздела.

Результаты обучения представлены в Требованиях к уровню подготовки обучающихся, которые содержат следующие компоненты: знать/понимать – перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний; уметь – перечень конкретных умений и навыков,