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,