

Физическая культура. 10-11 классы. ФК ГОС

Составитель рабочей программы:

Болдаева Ирина Сергеевна, учитель физической культуры.

Нормативная основа разработки программы:

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной программы среднего общего образования по предмету «Физическая культура».

Целью реализации рабочей программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в старшей школе ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- 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.

Решение задач физического воспитания учащихся 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 организаторских 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.

В соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ № 44» предмет «Физическая культура» в 10-11 классах изучается по 3 часа в неделю. Общий объем учебного времени составляет 207 часов (35 учебных недель в 10 классе, 34 учебные недели в 11 классе).

При планировании учебного материала для учащихся средней школы в настоящую программу были внесены изменения: часы, отведенные на освоение раздела «Плавание», «Элементы единоборств» в связи с отсутствием материальной базы, были добавлены в разделы «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжная подготовка» и «Спортивные игры».

Используемые учебники и программы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях., А.А. Зданевич - 4-е издание. – М.: Просвещение 2007;
2. Лях В.И. Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2007.

Организация текущего и промежуточного контроля знаний. Организация текущего и промежуточного контроля знаний проводится в каждой теме, в каждом разделе на основе учета и контроля получаемых результатов. Данная форма проверки и оценки позволяет определить уровень физической подготовленности, степень развития отдельных физических качеств и сформированности двигательных навыков.

