

Физическая культура 8-9 класс

Программа рассчитана на изучение курса физической культуры в 8 и 9 классах в объеме 105 часов в 8 классе и 102 часа в 9 (3 часа в неделю).

Программа позволяет решать основные задачи физического воспитания: укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся; воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о здоровье, здоровом образе жизни, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями; углубление знаний в области гигиены, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту; дальнейшее развитие основных двигательных качеств и кондиционных способностей; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время занятий; формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на уроке задач не только по формированию двигательных навыков, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся и организацию условий для их лучшего решения. Для реализации принципов индивидуализации и дифференциации подобрать для каждого учащегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Материал программы дается в четырех разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка и примерные показатели двигательной подготовленности.

Физическая культура 10-11 класс

Программа рассчитана на изучение курса физической культуры в 10 и 11 классах в объеме 105 часов в 10 классе и 102 часа в 11 (3 часа в неделю).

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной

деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Компонент образовательной программы «единоборства» заменен уроками гимнастики в связи с высоким травматизмом, и отсутствием специальной материально-технической базы (борцовского ковра и специальной защиты). Также, в гимнастике и единоборствах идет развитие таких основных качеств как координационные способности и развитие гибкости, силы (в уроки гимнастики включены упражнения с отягощениями на развитие различных групп мышц).