

Аннотация

Физическая культура 9 класс

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана в соответствии:

- Федерального государственного образовательного стандарта

- Основной образовательной программой ООО

Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. –М. : Просвещение, 2011.

- Учебный плана МБОУ "Лицей "Эрудит".

- Положения о рабочей программе по учебному предмету, муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей Эрудит»

Программа ориентирована на УМК:

1. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. М. : Просвещение, 2011.
2. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. - Физическая культура.8-9 классы, учеб. для общеобразовательных. учреждений
3. Методические рекомендации к курсу «Физическая культура», 8-9 классы: пособие для учителей -М.: Просвещение, 2007

Цель физического воспитания учащихся 9 классов направлена на содействие всестороннего развития личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи физического воспитания учащихся 9 классов направлены 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 и кондиционных 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, избранным видом спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана, судьи;
- воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимопомощи, чувства ответственности;
- формирование адекватной самооценки собственных физических возможностей;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции

Структура курса (перечень основных разделов):

Легкая атлетика

Гимнастика с элементами акробатики

Лыжная подготовка

Спортивные игры: баскетбол, волейбол.

Элементы единоборств

Количество часов, отведённое на изучение физической культуры согласно учебному плану лицея 105 часов в год (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

Аннотация

Физическая культура 10 класс

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана в соответствии:

- Федерального государственного образовательного стандарта

- Основной образовательной программой СОО

Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. –М. : Просвещение, 2011.

- Учебный плана МБОУ "Лицей "Эрудит".

- Положения о рабочей программе по учебному предмету, муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей Эрудит»

Программа ориентирована на УМК:

1. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. –М. : Просвещение, 2011.
2. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. - Физическая культура.10-11 классы, учеб. для общеобразовательных. учреждений
3. В. И. Лях Тестовый контроль 10-11 класс-М.: Просвещение, 2012
4. Методические рекомендации к курсу «Физическая культура», 10-11 классы: пособие для учителей -М.: Просвещение, 2010

Целями физического воспитания в 10 классе являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно - силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Структура курса (перечень основных разделов):

Легкая атлетика

Гимнастика с элементами акробатики

Лыжная подготовка

Спортивные игры: баскетбол, волейбол.

Элементы единоборств

Количество часов, отведённое на изучение физической культуры согласно учебному плану лицея 105 часов в год (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

Аннотация

Физическая культура 11 класс

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана в соответствии:

- Федерального государственного образовательного стандарта

- Основной образовательной программой СОО

Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. –М. : Просвещение, 2011.

- Учебный плана МБОУ "Лицей "Эрудит".

- Положения о рабочей программе по учебному предмету, муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей Эрудит»

Программа ориентирована на УМК:

1. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. –М. : Просвещение, 2011.
2. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. - Физическая культура.10-11 классы, учеб. для общеобразовательных. учреждений
3. В. И. Лях Тестовый контроль 10-11 класс-М.: Просвещение, 2012
4. Методические рекомендации к курсу «Физическая культура», 10-11 классы: пособие для учителей -М.: Просвещение, 2010

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся 11 класса ориентируется на решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Структура курса (перечень основных разделов):

Легкая атлетика

Гимнастика с элементами акробатики

Лыжная подготовка

Спортивные игры: баскетбол, волейбол.

Элементы единоборств

Количество часов, отведённое на изучение физической культуры согласно учебному плану лицея 105 часов в год (3 часа в неделю, 35 учебных недель).