

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА рабочей программе по физической культуре, 9-е классы

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре, примерной программы по физической культуре для учащихся средней (полной) школы, автор – составитель А.П. Матвеев (2008г.) Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, всего 102 часа. Реализация рабочей программы осуществляется с использованием:

- Самостоятельно разработанных тестов по определению уровня знаний в области физическая культура;
- Президентские состязания по определению уровня физической подготовленности учащихся данной возрастной группы;

Целью физкультурного образования на данной ступени является формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- * развитие двигательных способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, общей и специальной выносливости, гибкости).
- * повышение уровня функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата, т.е. повышение уровня здоровья учащихся;
- * формирование мотивации ценностного отношения к своему здоровью, потребности в самостоятельных занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- * ознакомление с технологиями ритмической гимнастики и другими оздоровительными системами физической культуры;

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях “Обязательного минимума образования по физической культуре” и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Программа состоит из 3 разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования (Концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре): «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает в себя знания о взаимосвязи физической культуры и здорового образа жизни, об оздоровительных системах физического воспитания, о сущности спортивной и прикладно - ориентированной физической подготовки в объеме 5-и часов в год.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» представлен заданиями, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью в объеме 8-и часов. Основным содержанием учебных тем раздела является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя такие темы как «Упражнения в системе занятий коррекционной физической культурой», «Упражнения в системе занятий общей физической подготовкой», «Упражнения в системе занятий технико – тактической подготовкой в избранном виде спорта». Данный раздел является наиболее представительным по объему учебного содержания (89 часов) и ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Основной формой организации учебной деятельности является урок. В средней (полной) школе урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают все более самостоятельный характер, т. е. учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их изучении, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Большую часть уроков будут составлять уроки с образовательно – тренировочной, целевой направленностью., а также комплексные уроки, где будут решаться несколько поставленных образовательных задач. Роль учителя продолжает быть основной – руководящей. Большое внимание уделяется организации самостоятельных занятий дома. На уроках совместно с учителем разрабатываются индивидуальные учебные задания, составляются планы-конспекты, оценивается результативность в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей используются следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод. Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – групповая и индивидуальная.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности.

С целью построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы:

- опрос в устной и письменной форме;
- программированный;
- демонстрации;
- наблюдения;
- упражнения;
- вызов;
- комбинированный;
- практического выполнения;
- Тестирования.

Виды контроля: предварительный, текущий, оперативный, итоговый (проводится в конце года в форме проведения тестов по демонстрации уровня физической подготовленности).

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате освоения курса обучения выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- значение социальной и природной среды в сохранении здоровья человека.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения(комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы ОРУ на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения ДД и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.