

Пояснительная записка

Целью физического воспитания в лицее является содействие всестороннему развитию личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей лицеистов в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов». Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение», 2014 года.

Данная программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и спецификой учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности сообразности, определяющего распределением учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенности формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические умения и навыки, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующего учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачи формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изученных явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в лицее является двигательная активность обучающихся с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные качества, активно развивается мышление, творчество и

самостоятельность. Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельностью программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знание о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы: «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физической культуры человека».

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знание о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведения самостоятельных занятий» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему и ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащегося. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность», «Прикладно-ориентированные упражнения».

Настоящая программа включает в себя изучение базовых видов спорта: «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе урока.

Формы организации и планирование образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в Югорском физико-математическом лицее являются – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные соревнования и праздники, занятия

в спортивных секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями. В федеральном базисном учебном плане на предмет физическая культура в 10-11 классах выделено 3 учебных часа в неделю. Исходя из этого, общее число часов составляет 210 часов: 10 классы- 108 часов, 11 классы – 102 часа.

На уроках физической культуры в 10-11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой. Задачи физического воспитания, воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса. В старших классах возрастает интенсификация обучения, усиливается тренировочная направленность уроков, широко применяется проблемно-поисковые методы, учебные беседы, дискуссии, исследовательские методы, самостоятельная работа, познавательные игры и упражнения, методы сопряженного развития кондиционных и координационных способностей. Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса проводятся контрольные упражнения. Они выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения в конце периода изучения каждого раздела и для эффективности овладения навыками. В начале и конце учебного года проводится тестирование уровня физической подготовленности. Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используется для закрепления потребности юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию.

При организации процесса обучения данной программы применяются следующие педагогические технологии обучения:

- развивающее обучение;
- информационно-коммуникативное;
- лично-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Виды программного материала	Количество часов	
	классы	
	10	11
Легкая атлетика	18	18

Мини-футбол	10	10
Баскетбол	30	30
Волейбол	34	28
Гимнастика с элементами акробатики	16	16
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
Всего	108	102

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС, программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающих в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- воспитание любви и уважения к Отечеству, чувство ответственности и долга перед страной;
- формирования мотивации к обучению в сфере физической культуры;
- формирование ответственного отношения к занятиям физической культурой и спорту, способность к саморазвитию и к личному самоопределению в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формировать способность ставить цели и использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и достижения личных результатов в физическом совершенстве;
- формирование знаний истории физической культуры своего края;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных двигательных качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- уважительно и доброжелательно относиться к окружающим во время занятий физической культурой и спортом;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень форсированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении занятий и умений в познавательной и практической деятельности

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на уроках физической культуры, развивать мотивы и интересы к занятиям спортом;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач при занятиях физической культурой.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Базовая часть содержание программы

Основы знаний о физической культуре. Физическая культура общества и человека, понятия физической культуры. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепления здоровья и содействие творческому долголетию, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Способы индивидуальной организации, планирование, регулирование и контроль за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие

основных физических качеств. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы техники безопасности.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроль за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Понятия телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплекса упражнений.

Основы технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима, подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Основы профилактики вредных привычек.

Спортивные игры

В 10 – 11 классах продолжается изучение волейбола, футбола и баскетбола, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещения, остановок, поворотов, владение мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите. Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10-11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. В старших классах увеличиваются задания в игровой форме, направленные на овладение игрой и развитие психомоторных способностей.

Основная направленность	10 -11 классы	
	юноши	девушки
Баскетбол		
Совершенствование техники перемещения, остановок, поворотов. 5 часов	Комбинации из основных элементов техники передвижения.	

Совершенствование ловли и передачи мяча. 8 часов	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
Совершенствование техники ведения мяча. 8 часов	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
Совершенствование техники бросков мяча. 12 часов	Бросок в движении. Бросок в прыжке. Трехочковый бросок.
Совершенствование техники защитных действий. 10 часов	Действие против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
Совершенствование тактики игры в защите и нападении. 10 часов	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.
Овладение игрой комплексом развития психомоторных способностей. 8 часов	Игры по упрощенным правилам баскетбола. Судейство игры.
Развитие двигательных качеств часов	Упражнение для развития скоростно – силовых качеств, Развитие координационных способностей, Развитие быстроты.
Волейбол	
Совершенствование техники перемещения в стойки волейболиста. 5 часов	Комбинации из основных элементов техники перемещений.
Совершенствование техники приема и передачи мяча. 10 часов	Варианты техники приема и передачи мяча.
Совершенствование техники подачи мяча. 8 часов	Верхняя прямая подача. Нижняя и боковая подача.
Совершенствование техники нападающего удара. 8 часов	Варианты нападающего удара
Совершенствование техники защитных	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.

действий. 8 часа	
Совершенствование тактики игры. 8 часа	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападение и защите.
На овладение игрой и развитие физических способностей. 8 часов	Развитие прыгучести, координации. Игра по правилам. Судейство учащимися.
Футбол	
Совершенствование техники перемещения, остановок. 4	Основные элементы техники перемещения.
Совершенствование техники остановки и ударов по мячу. 2 часа	Варианты ударов по мячу ногой, головой, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Удары ногой.
Совершенствование техники ведения мяча. 2 часа	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Без сопротивления
Совершенствование техники перемещения, владение мячом и развитие координационных способностей. 2 часа	Комбинации из основных элементов техники перемещения и владение мячом.
Совершенствование техники защитных действий. 4 часа	Действие игрока без мяча и с мячом (отбор, перехват)
Совершенствование тактики игры. 4 часа	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.
Развитие выносливости. (в процессе уроков)	Эстафеты, круговые тренировки, подвижные игры.
Развитие скоростных и скоростно – силовых качеств.	Бег с ускорением. Подвижные игры, эстафеты с мячами, с прыжками.
Знания	Правила игры, жесты судьи, влияние упражнений на развитие физических качеств.

Гимнастика с элементами акробатики

На уроках гимнастики продолжается изучение акробатических элементов,

общеразвивающих и строевых упражнений. На занятиях с юношами используются упражнения: с гантелями, гимнастической стенкой, скамейками и тренажерами, на занятиях с девушками: скамейки, обручи, мячи. Даются задание на составление акробатических комбинаций из изученных гимнастических элементов. Гимнастические упражнения, включенные в программу, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Материал программы включает также набор упражнений на развитие координационных способностей и гибкости.

Гимнастика	юноши	девушки
Совершенствование строевых упражнений. 1 часа	Повороты в движении кругом, Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре.	
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. 2 часа	С гимнастической палкой, с мячами, со скакалками, с гимнастическими скамейками.	Упражнения с обручами
Совершенствование висов и упоров. 2 часа	Повторить пройденный материал	на низкой перекладине
Освоение и совершенствование акробатических комбинаций. 4 часа	Длинные кувырки через препятствия, стойки на голове, руках; кувырки назад. Переворот боком. Прыжки в глубину, высоту. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойки на лопатках, мостики.
Развитие координационных способностей. 2 часа	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатические упражнения. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.	
Развитие силовых способностей. 4 часа	Упражнения в висах и упорах, с гантелями, упражнения в парах на сопротивление. Подтягивание, упражнение в висе и упорах, с	

	гантелями.
Развитие скоростно – силовых качеств. 3 часа	Прыжки на скакалке, прыжки через гимнастическую скамейку. Опорный прыжок.
Развитие гибкости. 2 часа	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для развития суставов. Упражнения в парах, стрейчинг.
Знания	Правила страховки. Влияние упражнений на телосложение и воспитание волевых качеств.

Легкая атлетика

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину, метания. Усиливается акцент на дальнейшее развитие физических качеств: выносливости, скоростно - силовых, скоростных качеств, и координационных: ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировок. По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерского бега. На уроках создаются условия для воспитания у учащихся стремление к объективной оценке своих возможностей, самосовершенствованию. В занятиях юношам даются упражнения для подготовки их к службе в армии.

Основная направленность	10 -11 классы	
	юноши	девушки
Легкая атлетика		
Совершенствование техники спринтерского бега. 5 часов	Высокий и низкий старт 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м. Эстафетный бег.	
Совершенствование техники длительного бега. 5 часов	Бег в равномерном и переменном темпе 20 – 25 мин. Бег 2000 ,3000м.	
Совершенствование техники прыжка с места. 3 часа	Прыжки в длину с толчком одной ногой, двумя ногами.	
Совершенствование техники метания в цель и на дальность 2 часа	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	
Развитие выносливости. 5 часов	Длительный бег до 25 мин., кросс, бег с препятствиями, в	Длительный бег до 20 мин.

	парах, эстафеты, круговая тренировка	
Развитие скоростно – силовых способностей. 5 часов	Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность, круговая тренировка.	
Развитие скоростных способностей. 5 часов	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов.	
Развитие координационных способностей. 5 часов	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия и на точность приземления; метание.	
Знание о физической культуре. 1 час.	Основы техники бега, прыжков и метания Виды соревнований по легкой атлетике. Прикладное значение легкой атлетике. Правила соревнований	

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выбор инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для занятий физической культурой.

- Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.

- Оценка техники движения, способы выявления, анализ и оценка техники упражнения

Физическое совершенствование

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

В соответствии с общешкольным планом работы в лицее проводятся мероприятия:

- первенство лица по мини-футболу, баскетболу, волейболу, настольному теннису;
- традиционные товарищеские встречи, между сборными командами учителей и преподавателей;
- спортивные праздники: «Большие гонки», «Быстрее. Выше. Сильнее», «Веселая эстафета»;
- Дни Здоровья.

Цель этих мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта.

Список литературы

1. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего урока физической культуры. Под. ред. к.б.н. Э.И. Абрамова.
2. Программа физического воспитания для учащихся 1 – 11 классов, основано на изучении баскетбол, Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов.
3. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1- 11 классов. Под.ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофмана.
4. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1- 11 классов. Под.ред. М.Д. Рипа и В.К. Велитченко.

