

Бюджетное учреждение общего образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югра
«ЮГОРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ»

Рассмотрена
на методической комиссии
протокол №__ от __

Принята на
педагогическом совете
протокол №__ от __

Утверждена
приказом БОУ «Югорского-
физико-математический
лицей-интернат»
№__ от __

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ 10 – 11 КЛАССОВ**

Разработчик :Кайгородов Владимир Николаевич

**Руководитель методического объединения
учителей физической культуры
Донорская И.А.**

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», 2012 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 рамки 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 (трехразовые занятия в неделю)

Виды программного материала	Количество часов	
	10 кл	11 кл
Базовая часть	87	87
Легкая атлетика	18	18
Баскетбол	26	28
Волейбол	27	27
Гимнастика с элементами акробатики	16	16
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
Вариативная часть	21	15
Мини-футбол	10	10
Волейбол	7	3
баскетбол	4	2
Всего	108	102

Планируемые результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Здесь представлены те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения в основной школе.

Личностные результаты:

- воспитание любви и уважения к Отчеству, чувство ответственности и долга перед страной;
- формирования мотивации к обучению в сфере физическая культура;
- 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 деятельности.

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.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать

- влияние оздоровительной систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Содержание программы материала

Основы знаний о физической культуре

10 класс. 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.

Ценностные ориентиры индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.

10 класс. 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.

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

Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Основы профилактики вредных привычек.

Спортивные игры

В 10 – 11 классах продолжается изучение волейбола, мини-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. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный метод.

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. Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности проводим уроки на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе

обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укрепления здоровья.

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 задания 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.

Комплексы ГТО: на уроках вводятся комплексы ГТО. Подготовка, история Всероссийского комплекса ГТО, проведение теоретических занятий, сдача норм ГТО, совершенствование физических качеств.

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 лицея 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.

Уровень физической подготовки учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				й	й	й	й	й	й

1	Скоростные	Бег 30 м,с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационн ые	Челночный бег 3x10 м,с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6 минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300- 1400 1300- 1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050- 1200 1050- 1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (мальчики) На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

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.

