

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ г. ЧЕЛЯБИНСКА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 80 г. Челябинска»

454092, г. Челябинск, ул. Елькина, д. 88 телефон-факс 8(351)237-81-21,
E-mail.: gimnazia80@mail.ru, сайт: www.gimn80.ucoz.ru

Рассмотрено на заседании
Структурного подразделения
«Кафедра естественнонаучных
предметов и валеологических
дисциплин»
Протокол № 1 от «28» августа 2018г.

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 7.10 от «29» августа 2018г.
Директор МАОУ «Гимназии №80
г. Челябинска»
_____ А. В. Макарова А.В

Рабочая программа учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(предметная область «Физическая культура»)
Среднее общее образование
10-11 классы

Разработчики:
Дедовец Ф.В.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Кузьмин Е.А.,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории.



2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2009), с учетом авторской программы под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича \ Рабочие программы. Физическая культура 1–11 классы.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе следующих нормативных документов:

Федеральный уровень

- Приказ МОиН РФ от 5 марта 2004г. № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. № 03-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;
- Приказ МОиН Российской Федерации от 19.12.2012г. № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/2014 учебный год» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 31.03.2014г. N 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 04.07.2016 г. № 42729) (с изменениями и дополнениями);
- Комплексная программа физического воспитания: Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Программы общеобразовательных учреждений. – М.: «Просвещение», 2009г.
- Федеральный закон РФ О физической культуре и спорте в РФ / от 04.12.2007 г. № 329.
- О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон РФ от 06.11.2011 г. № 412-ФЗ.
- Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540
- О введении третьего часа физической культуры / Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19.
- О направлении на апробацию учебных программ по физической культуре для образовательных учреждений / Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.12.2011 г. № 19-336.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья / Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 г. № МД-583/19.

Региональный уровень

- Письмо МОиН ЧО от 28.06.2018г. № 1213/6651 (методические рекомендации по преподаванию учебного предмета «Физическая культура в 2018-2019 учебном году
- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 г. № 01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования».
- Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 29.08.2017 г. № 1213/7933/1 «О направлении методических рекомендаций по формированию и реализации рабочих программ курсов внеурочной деятельности и дополнительных общеразвивающих программ»
- Письмо от 31.07.2009 г. №103/3404. «О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области».
- Письмо МОиН ЧО от 28.03.2016г. № 03-02/12468 «О внесении изменений в основные образовательные программы начального общего, среднего общего образования образовательных организаций Челябинской области.

Уровень образовательной организации

- Положение МАОУ «Гимназия № 80 г. Челябинска» о порядке разработки рабочей программы учебного предмета (ФКГОС);
- Учебный план МАОУ «Гимназия № 80 г. Челябинска» на 2018-2019 учебный год.

I. Общие цели среднего (полного) образования с учетом специфики предмета «Физическая культура»

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

«Физическая культура» призвана сформировывать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала у учащихся формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы.

Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Раздел «Основы знаний о физической культуре» предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на

получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются учащимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) 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.

На основании требований Государственного образовательного стандарта в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке 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.

II. Общая характеристика учебного предмета

Данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием, стандартным набором спортивного инвентаря и оборудования. Физическая культура является частью образовательной области и разработана с учетом логики учебного процесса среднего (полного) образования, межпредметных и внутрипредметных связей, планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что задает определенную логику в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Ключевая идея курса заключается в гармонизации духовных и физических сил, формировании общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Специфика курса «Физическая культура» 10-11 классов требует особой организации учебной деятельности школьников в форме: уроки физической культуры, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Физическая культура играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества. Практическая сторона образования по физической культуре это двигательная активность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств определяют его физическую работоспособность, духовная - с интеллектуальным развитием человека, формированием характера и общей культуры. Духовно богатый человек выстраивает отношения с другими людьми на основе взаимопонимания и отзывчивости, умения вслушиваться в себя и находить в самом себе нужные жизненные решения. Иными словами: быть толерантным. Духовное здоровье является сложным сочетанием основных качеств личности и общественного сознания, обеспечивающим жизнеспособность человека и всего общества.

Практическая полезность двигательной (физкультурной) деятельности обусловлена тем, что она позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Без базовой подготовки по данному предмету невозможно стать образованным человеком, так как с помощью физических упражнений и других средств физического воспитания можно в широком диапазоне изменять функциональные состояние организма, целенаправленно регулировать его, при этом совершенствовать функции нервной системы, вызывать мышечную гипертрофию, увеличивать работоспособность сердечнососудистой и дыхательной системы и т.д.

Обучение физической культуре дает возможность развивать у учащихся основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, формирует у них представление о физической подготовке и физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

Физическая культура как образование вносит свой вклад в формировании духовного и физического здоровья школьника, содействует всестороннему развитию учеников, способствует подготовке человека к жизнедеятельности, служит целям становления общей культуры россиян.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: организации самостоятельной работы, творческой деятельности, организации группового взаимодействия, оценки достижений, самоконтроля.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: спортивные секции по баскетболу, футболу, дни «Здоровья», спортивные соревнования по видам спорта.

III. Описание места учебного предмета и курса в учебном плане.

Рабочая программа для 10-11 классов составлена на основе Примерной программы основного общего образования, Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и «Комплексной программы физического воспитания для учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И.Ляха М.Просвещение 2009.

Количество часов по программе - 105 часов

По учебному плану в 10 классе – 105 часов, 3 часа в неделю, 35 учебных недель.

По учебному плану в 11 классе -102 часа, 3 часа в неделю , 34 учебные недели – 102 часа.

Распределение учебного времени на разделы программы 10 - 11 классов

№ п\п	Виды программного материала	Классы	
		10	11
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9
1.7	Подготовка к сдаче норм ГТО	В процессе урока	В процессе урока
2	Вариативная часть	18	15
2.1	Национально-региональный компонент:	9	9
2.1.1	Региональные тесты	5	5
2.1.2	Подвижные игры	1	1
2.1.3	Элементы единоборств	3	3
2.2	Выбор учителя, учащихся, школы	9	6
2.2.1	Легкая атлетика	3	
2.2.2	Спортивные игры	3	3
2.2.3	Лыжная подготовка	3	3
Итого:		105	102

IV. Содержание учебного курса «Физическая культура»

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 87 часов, на вариативную часть – 18 часов. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития

физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физического образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет и т. д.

Учащиеся должны приобрести умения по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию информационной компетентности учащихся: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема), использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации.

Важнейшее значение имеет овладение учащимися коммуникативной компетенцией: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков рефлексивной деятельности особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на воспитание школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации 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 контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

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

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

В результате освоения Образовательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

Объяснять:

1. Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.
2. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

1. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
2. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности.
3. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно - корригирующей направленности.
4. Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.
5. Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности.
6. Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

1. Личной гигиены и закаливания организма.
2. Организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
4. Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.
5. Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

1. Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно - корригирующей направленностью.
2. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.
3. Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

4. Приемы массажа и самомассажа.
5. Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов.
6. Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

1. Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
2. Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

1. Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности.
2. Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность.
3. Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Использовать приобретенные знания в практической деятельности:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м	5,0	5,4
	Бег 100м	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	10 раз	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	-	14 раз
	Прыжок в длину с места	215	170см
К выносливости	Кроссовый бег на 3км	13 м. 50 сек.	-
	Кроссовый бег на 2км	-	10 мин.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

В соответствии с письмом Министерства образования и науки Челябинской области от 02.03.2015 года №03-02 /1464 «О внесении изменений в основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования общеобразовательных организаций Челябинской области» в течение учебного года в процессе уроков реализуется программа по подготовке выполнения нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

V. Национальные, региональные, этнокультурные особенности.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» формулирует в качестве принципа государственной политики «воспитание взаимоуважения, гражданственности, патриотизма, ответственности личности, а также защиту и развитие этнокультурных особенностей и традиций народов Российской Федерации в условиях многонационального государства» (ст. 3). При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности общеобразовательных учреждений Челябинской области.

В соответствии с требованиями основная образовательная программа МАОУ «Гимназия №80 г.Челябинска» включает вопросы, связанные с изучением национальных, региональных и этнокультурных особенностей.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», отражающие НРЭО:

– формирование представлений о физической культуре, её роли в укреплении здоровья в условиях Южного Урала;

- формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Челябинской области;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным гонкам».

На национальные, региональные и этнокультурные особенности в программе отведено 10-15% учебного времени. Темы разделов национально-регионального компонента в 10 - 11 классах: «Участие Уральских спортсменов в легкоатлетических соревнованиях», «Развитие спортивных игр на Урале», «Участие Уральских гимнастов в Российских соревнованиях», «Развитие баскетбола на Урале», «Уральские лыжники и биатлонисты», «Волейболисты Урала», «Развитие легкой атлетики на Урале», «Футболисты Урала», «Развитие футбола на Урале», «Уральские лыжники – участники Великой Отечественной войны», «Национальные виды борьбы», «Спортивные школы в нашем городе», «Спортивные учебные заведения Урала», «Национальные виды борьбы», «Национальные игры с мячом».

Также национальные, региональные и этнокультурные особенности представлены в виде тестирования. Тестирование проводится в процессе урока и на отдельно выделенных уроках по Региональным, школьным и программным тестам два раза в год (в начале и в конце года). При выборе материала вариативной части предпочтение отдавалось разделам, которые позволяют проводить уроки, учитывая материальную базу школы, индивидуальные способности детей, специализацию учителя физической культуры.

Темы национальных региональных этнокультурных особенностей 10- 11 класс

Класс	Раздел (тема)	№ урока	Тематика НРК	Кол-во часов
10	Региональные тесты	13,90-93	Региональные тесты	5
	Подвижные игры	89	Подвижная народная игра по выбору учащихся (лапта)	1
	Элементы единоборств	46-48	Элементы единоборств	3
Итого				9
11	Региональные тесты	13,90-93	Региональные тесты	5
	Подвижные игры	89	Подвижная народная игра по выбору учащихся (лапта)	1
	Элементы единоборств	46-48	Элементы единоборств	3
Итого				9

По выбору общеобразовательного учреждения в материал вариативной части включен раздел «Спортивные игры»: футбол, лыжная подготовка, «Кроссовая подготовка».

Обоснование тематики содержания учебной программы в части реализации материала по выбору учителя, учащихся:

Класс	Раздел (тема)	№ урока	Выбор учащихся, учителя	Кол-во часов
10	Легкая атлетика	103-105	Эстафеты, соревнования, судейство	3
	Спортивные игры	25-27	Игры по круговой системе, помощь в судействе	3
	Лыжная подготовка	67-69	Мини-соревнования, эстафеты	3
Итого				9

11	Легкая атлетика	103-105	Эстафеты, соревнования, судейство	3
	Спортивные игры	25-27	Игры по круговой системе, помощь в судействе	3
	Лыжная подготовка	67-69	Мини-соревнования, эстафеты	3
Итого				9

Выбор в вариативной части спортивными играми связан с учётом потребностей и склонностей учащихся (соревнования между классами, выступление в районных соревнованиях).

- В лыжной подготовке связано с подведением итогов обучения (эстафеты с различными видами лыжных ходов).
- В легкой атлетике - подведение итогов года, это соревнования, эстафеты с использованием элементов легкой атлетики (прыжки, метания и т. д.)

Запланировано: 10 – 9 часов; 11 классы – 9 часов

VI. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечивается прочная установка снарядов, правильная обработка деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они хорошо отполированы. Металлические снаряды с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество (шт)
1	Сетка волейбольная	2
2	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	6
3	Мячи волейбольные	25
4	Мячи баскетбольные	50
5	Мячи футбольные	15
6	Мяч малый для метания (теннисный)	15
7	Маты гимнастические	29
8	Шест гимнастический	1
9	Мяч набивной	8
10	Штанга разборная	4
11	Бадминтон	4
12	Гимнастические палки	10
13	Козел гимнастический	3
14	Гимнастические скамейки	12
15	Гимнастические коврики	15
16	Гантели	10
17	Лыжное снаряжение	15
18	Мост гимнастический подкидной	2
19	Канат	2
20	Шведская стенка	13

21	Навесные перекладины	5
22	Планка для прыжков в высоту	2
23	Скакалка гимнастическая	50
24	Обруч гимнастический	20
25	Брусья гимнастические параллельные	1
26	Велотренажёр	1
27	Силовые тренажёры	7
28	Секундомер	6
29	Рулетка измерительная	2
30	Компрессор для накачивания мячей	1
31	Аптечка медицинская	2
32	Свисток судейский	3

Занятия на улице проводятся на спортивной площадке МАОУ «Гимназия №80 г.Челябинска». На спортплощадке имеются: 6 легкоатлетических дорожек длиной 100м и 80м; 2 баскетбольных площадки; футбольная площадка; волейбольная площадка; силовой городок. Занятия по лыжной подготовке для учащихся 1-11 классов на спортивной площадке МАОУ «Гимназия №80 г. Челябинска»

Методическое и дидактическое обеспечение

Методическое обеспечение	Дидактическое обеспечение
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов, под ред. В. И. Лях, - М: Просвещение, 2009.	Лях В.И. Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2007.
	Физическая культура. Тестовый контроль 10-11классы. Пособие для учителя/В.И. Лях, - М: Просвещение, 2012.

Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья

Содержание адаптивного физического воспитания (образования) направлено на формирование у людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека, на становление, сохранение и более широкое использование двигательных качеств организма.

Основная задача состоит в формировании у обучающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни.

Преподавание предмета «Физическая культура» предполагает компенсацию нарушенных болезнью функций организма школьников, сообщение им знаний по физической культуре, формирование у них двигательных умений и навыков, поддержание оптимальной работоспособности на протяжении всего периода обучения. Формирование убеждения, что забота человека о своем здоровье, физической подготовленности является не только его личным делом, но и общественным долгом.

В целях совершенствования физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, используются методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (№ МД-583/19 от 30.05.2012). Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная «А» (оздоровительная), специальная «Б» (реабилитационная).

Целенаправленная работа с ослабленными детьми осуществляется после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за занимающимися физической культурой. Комплектование медицинских групп для занятий физической культурой проводится до 1 сентября текущего учебного года. Списки обучающихся, отнесенных к различным медицинским группам, утверждаются локальным актом школы. Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в «Листок здоровья» классного журнала. Второй экземпляр «Листка здоровья» с указанием характера заболевания передается учителю физической культуры.

Задачи физического воспитания при работе с обучающимися отнесенными к группе ослабленных детей

- 1). Содействовать восстановлению и укреплению здоровья, физическому развитию обучающихся, закаливанию организма;
- 2). Формировать навыки правильной осанки;
- 3). Формировать навыки правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;
- 4). Формировать основные двигательные умения и навыки;
- 5). Воспитывать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой;
- 6). Воспитывать морально-волевые качества;
- 7). Содействовать формированию навыков культуры поведения;
- 8). Сообщать теоретические сведения по физической культуре.

Формы дифференцированного подхода

Основным направлением в работе является дифференциальный подход с учетом индивидуальных особенностей школьников, в соответствии с которыми дозируется нагрузка на уроке.

Дифференциальный подход осуществляется применением следующих форм:

а) построение обучающихся на уроке физической культуры не по росту, а по степени физической работоспособности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом - менее подготовленные. Это позволяет относительно точно дозировать упражнения (например, ученики на правом фланге продолжают приседания, на левом - отдыхают и т.д.);

б) перед каждым уроком у школьников определяется частота сердечных сокращений. Дети, у которых частота пульса превышает 80 ударов в минуту, ставятся на левый фланг;

в) при проведении эстафет более подготовленные школьники стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты, сделав два повторения, менее подготовленные - одно и т.д.;

г) при проведении игр ученики слабо подготовленные заменяются через каждые 2 - 3 минуты;

д) в 1 триместре 5 - 7 минут основной части урока уделяется выполнению индивидуальных заданий.

Особенности проведения и структуры урока

Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья - это, прежде всего, педагогический процесс. Поэтому основные методы обучения и воспитания, принятые в работе по физическому воспитанию обязательны и для работы с учащимися, отнесенными к группе ослабленных детей.

Состояние здоровья, отставание в физической подготовленности, а также психологические особенности ослабленных школьников предъявляют повышенные требования к соблюдению дидактических принципов в обучении физическими упражнениями. Педагогический процесс в этих условиях требует особой чуткости, внимания, такта со стороны учителя, полной его осведомленности о педагогической и врачебной характеристике каждого школьника. От этого во многом зависит успех дела. Учащиеся должны знать, с какой целью делается то или иное упражнение, тогда они сознательнее и активнее будут его выполнять.

Следует с первых же уроков добиваться правильного усвоения школьниками основ упражнения и особенно правильного сочетания движения с дыханием. Поэтому темп на первых занятиях будет медленным, что позволит контролировать правильность движений как самими занимающимися, так и учителем физической культуры.

Наряду с обучением двигательным навыкам учитель сообщает обучающимся необходимые сведения о режиме дня, закаливании, правильном дыхании, влиянии занятий физической культурой на здоровье, прививает и закрепляет гигиенические навыки (уход за телом, мытье рук после занятий, опрятность физкультурной формы), учит элементарным правилам самоконтроля.

Большинство занятий проводится на открытом воздухе (на школьной площадке). Особенно это важно при наличии детей с хроническими заболеваниями сердечнососудистой и дыхательной систем. Вместе с тем во время занятий на открытом воздухе школьники нередко подвергаются переохлаждению, ведущему к рецидивам заболеваний. Поэтому учитель должен строго следить за соответствием одежды температуре воздуха.

Проводя занятия на открытом воздухе, особое внимание уделяется сочетанию движений с дыханием, не допускается длительный простой. Подготовительная и заключительная части урока в прохладную погоду проводятся в помещении.

В I четверти, которая рассматривается как подготовительный период, ставятся задачи: добиваться постепенной адаптации организма школьников к выполнению физической нагрузки; воспитывать у школьников потребность систематически заниматься физическими упражнениями. В течение этого триместра изучаются индивидуальные особенности каждого ученика, бытовые условия, способность организма переносить физическую нагрузку урока физкультуры, физическая подготовленность.

В этот период на уроке особое внимание уделяется обучению правильно сочетать дыхание с движениями. Соотношение дыхательных упражнений с другими рекомендуется как 1:1 и 1:2, затем 1:3 и 1:4, т.е. после выполнения 1/4 общеразвивающих упражнений 1 дыхательное. На первых уроках дети обучаются правильно дышать в положении лежа, сидя, стоя, делая особый акцент на обучение смешанному и брюшному типам дыхания, приучаются делать вдох и выдох через нос. Обучение сочетанию движений с правильным дыханием осуществляется в медленном темпе.

Во 2 - 3 четвертях осваиваются двигательные умения и навыки программы по физической культуре соответствующего года обучения. В содержание уроков включаются упражнения в равновесии, медленный бег, метание малых мячей в цель и на дальность правой и левой рукой, прыжки в длину с места, подвижные игры, лыжная подготовка. Все упражнения строго дозируются, в зависимости от индивидуальных особенностей каждого школьника.

Наличие отклонений в состоянии здоровья школьников требует создания благоприятных условий для кровообращения, как во время выполнения упражнений, так и во время отдыха. С этой целью в подготовительной части урока проводятся наиболее простые, уже знакомые упражнения. Эта часть урока служит и эмоциональной настройкой, без которой урок бывает неплодотворным. В основной части изучаются упражнения одного из видов программы. Включаются подвижные игры. Организм у обучающихся даже на малоподвижную игру реагирует учащением пульса, повышением артериального давления, причем к исходным данным и частота пульса и давление возвращаются медленно. Поэтому время игры не должно превышать 3 - 7 мин. Затем медленная ходьба, дыхательные упражнения, отдых, сидя после игры. В конце основной части проводятся общеразвивающие упражнения в спокойном, несколько замедленном темпе, с паузами для отдыха.

В заключительной части урока проводятся простые упражнения на расслабление, медленная ходьба, спокойные танцевальные шаги, дыхательные упражнения. Определяется частота пульса, подводятся итоги урока, повторяется задание на дом. Завершение урока должно настраивать на следующие занятия и вызывать удовлетворение прошедшим уроком.

Организация физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья не может ограничиваться только уроками физической культуры. Уроки должны подкрепляться правильным режимом учебного дня, в том числе физкультурно-оздоровительными мероприятиями (физкультминутки на уроках других дисциплин, физические упражнения на переменах, утренняя гимнастика, домашние задания и т.д.) Школьники, отнесенные к группе ослабленных детей, участвуют также в посильных для них формах внеклассной работы по физической культуре массовых физкультурных праздниках, прогулках, экскурсиях и т.д. за исключением участия в спортивных соревнованиях.

Проводится разъяснительная работа с учениками и их родителями о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, мобилизуется внимание всего педагогического коллектива школы, родительского комитета к вопросам физического воспитания ослабленных школьников.

Дозирование нагрузок и подбор упражнений с учётом заболеваний обучающихся

Педагогический контроль за школьниками, отнесенными к группе ослабленных детей, осуществляется учителем физической культуры на каждом уроке. На первых 15 - 20 уроках не следует допускать появления признаков утомления (потоотделение, покраснение кожных покровов и т.д.). В дальнейшем, при хорошем самочувствии, можно использовать кратковременные нагрузки, вызывающие чувство приятной усталости. Критерием правильности дозирования нагрузки служит изменение пульса как за один урок, так и за всю серию уроков. Пульс у основной массы школьников после урока физической культуры должен вернуться к исходным данным в течение 5- 10 минут.

Для детей, имеющих **отклонения со стороны сердечнососудистой системы** (неактивная форма ревматизма, функциональные изменения и др.), противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания и натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением. Проводятся общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы: в исходном положении лежа, сидя, стоя, ходьба, дозированный бег в медленном темпе.

Детям с **заболеваниями органов дыхания** (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) тоже противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание. Особое внимание в занятиях с ними уделяется дыхательным упражнениям, которые должны способствовать тренировке полного дыхания, особенно углубленного выдоха. Удлинению выдоха помогают упражнения на развитие диафрагмального дыхания и упражнения дыхательного характера с выдохом через рот с одновременным произношением гласных (А, У, Е, И, О) и согласных (Р, Ж, Ш, Щ, З, С) букв или их соединений, например: БРЕ, ВРИ, БРУ и т.п. Эти упражнения должны рекомендоваться детям для выполнения дома по 3 - 5 раз в день.

Для детей с **заболеваниями почек** значительно снижается нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.

Для школьников с **нарушением нервной системы** ограничиваются упражнения, вызывающие перенапряжение нервной системы (например, упражнения в равновесии на повышенной опоре) уменьшается время игр и т.д.

При **заболеваниях органов зрения** исключаются упражнения, связанные с сотрясением тела.

При хронических **заболеваниях желудочно-кишечного тракта**, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Для детей, **имеющих лишний вес**, рекомендуются упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи).

Значительная часть школьников имеет **какие-либо нарушения осанки**. Наибольшее число дефектов отмечается в форме плечевого пояса (асимметрия шейно-плечевых линий и положения лопаток, отставание нижних углов лопаток, сведенность плеч вперед), в снижении дееспособности стопы (плоскостопие). Для исправления ранее возникших нарушений осанки применяется разносторонняя общефизическая подготовка. Упражнения проводятся лежа на спине и на животе, на четвереньках. Танцевальные упражнения также помогают улучшить осанку. Они применяются в виде подготовительных упражнений, танцевальных элементов, их простейших комбинаций - танцевальных игр и танцев.

Каждое физическое упражнение должно выполняться свободно, без задержки дыхания. В тех случаях, когда она неизбежна, после окончания упражнения необходимо дать 2 - 3 дыхательных движения с числом повторений не более 3 - 5.

Обращается внимание на глубину выдоха, т.к. сокращение периода и глубины выдоха отрицательно сказывается на самочувствии и работоспособности. Ускорение выдоха во время выполнения упражнений ведёт к увеличению среднего объема воздуха в легких, что неблагоприятно для газообмена, так как ухудшается альвеолярная вентиляция.

Оценивание обучающихся специальной медицинской группы

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

Оценивание физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы «А» осуществляется на основе требований образовательной программы по физической культуре для данной категории обучающихся (Программа по физической культуре учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / авторы-составители А.П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М. : Дрофа, 2006. – 76 с.). При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», делается акцент на мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений. Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» оцениваются на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, а также в образовательном учреждении по разделам: «Знания о физической культуре» (история физической культуры, основные понятия, физическая культура человека) и "Способы двигательной деятельности" (организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой, оценка эффективности занятий физической культурой) в форме написания рефератов, эссе, проектов, устного опроса и демонстрации комплексов ЛФК, освоенных

согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

Обучающиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. Посещение уроков обучающихся имеющих отклонения в состоянии здоровья обязательно. Во время уроков физической культуры учащийся находится на уроке и выполняет поручения учителя. Оценивание происходит на уроке. Ответственность за посещаемость возлагается на заместителя директора по учебно-воспитательной работе, классного руководителя и учителя физической культуры.

Если учащийся не может выполнять физические упражнения, то перед началом урока он получает от учителя теоретический материал, изучает его, отвечает на вопросы учителя и получает оценку в конце урока.

Если урок проходит вне зала или ученик по уважительной причине не может присутствовать в зале, то ученик получает теоретическое задание до урока, выполняет его во время урока в библиотеке и отвечает учителю после урока, либо во время консультаций.

Существенно расширяется перечень видов и форм учебных работ, которые могут свидетельствовать о результатах учебной деятельности и подлежат оценке. Заявленные в Стандарте и представленные новые для нашей школьной практики принципы и форматы оценивания полностью отвечают стратегии и формам реализации формирующего подхода к оценке учебных достижений. Необходимо также учитывать и особенности подросткового возраста. Формы работы с такими учащимися разнообразны: реферативные работы, творческие работы, проекты по физической культуре.

Реферативные работы по физической культуре

Примерные темы рефератов:

По истории физической культуры.

1. Олимпийские игры древности.
2. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
3. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
4. Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.
5. Физическая культура в современном обществе.
6. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

1. Физическое развитие человека.
2. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
3. организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
4. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
5. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
6. Адаптивная физическая культура.
7. Спортивная подготовка.
8. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
9. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

1. Режим дня и его основное содержание.
2. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
3. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
4. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
5. Восстановительный массаж.
6. Проведение банных процедур.

7. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Творческие работы по физической культуре - это загадки и кроссворды, газеты и эссе.

Примерные темы для написания эссе:

- Олимпийские игры древности.
- Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности
- Режим дня и его основное содержание.

Проектная деятельность позволяет решать сразу несколько задач:

- развитие личностных компетентностей обучающихся;
- интегрированность процесса обучения;
- экономия времени на самом уроке.

В методе проектов предполагает обязательное наличие исследований. Виды проектов:

- информационные проекты («Русские народные игры и забавы», «Мой любимый вид спорта», «История Олимпийского движения в России» и др.);
- исследовательские проекты («Мое здоровье в моих руках», «Физическая культура в повышении моей физической и умственной работоспособности»);
- творческие проекты;
- приключенческие, игровые проекты;
- практико-ориентированные проекты.

Требования к построению, содержанию и оформлению учебного реферата для обучающихся 10-11 классов общеобразовательных организаций.

1. Основные положения.

1.1 Учебный реферат выполняет следующие функции:

- позволяет оценить учащихся, временно освобожденных от физических нагрузок;
- дает представление о способности учащегося к обобщению информации, к выделению основных фактических сведений и о способности делать выводы и заключение;

1.2 Реферат должен включать, возможно, больше информации, содержащейся в первичном источнике, акцентировать внимание на новых сведениях, описании методик, может быть содержать результаты экспериментов, их обсуждение и выводы. Главным и определяющим содержание реферата, является всестороннее раскрытие темы. Весь реферат должен пронизываться одной главной мыслью, которой подчиняется все изложение материала. Строгая логическая последовательность в изложении вопросов, целостность построения – важное качество реферата.

1.3 Реферат начинается с изложения существа работы. В тексте реферата следует избегать вводных фраз типа: «Автор статьи рассматривает...». Исторические справки, если они не составляют основное содержание источника и общеизвестные положения в реферате не приводятся.

1.4. В реферате допускается излагать содержание источника с большей или меньшей детализацией, а также ограничиваться основной темой и результатами, изложенными в реферируемом источнике.

1.5. Изложение материала в реферате должно быть кратким и точным. Следует избегать сложных грамматических оборотов.

1.6. В реферате следует применять стандартизованную терминологию, избегать непривычных терминов и символов, или разъяснять их при первом упоминании в тексте.

2. Структура реферата.

2.1. Структурные элементы реферата.

Структурными элементами реферата являются:

- титульный лист;
- аннотация;
- оглавление;
- введение;
- обозначения и сокращения (при необходимости);
- основная часть;
- заключение;
- библиографический список;
- приложение (при необходимости).

Обязательные структурные элементы выделены полужирным шрифтом.

2.2. Требования к содержанию структурных элементов.

2.2.1. Титульный лист – это первая страница реферата, где приводят следующие сведения:

- наименование организации – исполнителя реферата;
- наименование темы реферата;
- наименование дисциплины, по которой выполняется реферат (по физической культуре);
- должность, фамилия и инициалы учителя;
- класс, фамилию и инициалы учащегося – исполнителя реферата;
- дату составления реферата.

2.2.2. Аннотация должна содержать:

- сведения об объеме реферата, количестве приложений, количестве используемых источников;
- цель и задачи реферата;

- краткую характеристику реферата с точки зрения содержания.

2.2.3. Оглавление включает введение, наименование всех разделов, подразделов, пунктов (если они имеют наименование), заключение, библиографический список, отражающий использованные в реферате источники, и наименование приложений с указанием номеров страниц, с которых начинаются эти элементы реферата

2.2.4. Введение должно содержать оценку современного состояния отражаемого в реферате вопроса; цели, задачи выполнения реферата и обоснование выбираемых источников для изучения, краткую историю вопроса или раскрывать значимость темы реферата.

2.2.5. Обозначения и сокращения. Структурный элемент «обозначения и сокращения» приводится при необходимости, если в реферате используется значительное количество (более пяти) обозначений и/или сокращений, то вводят раздел «обозначения» или раздел «сокращения», или объединяют в раздел «обозначения и сокращения». Перечень составляют в алфавитном порядке с необходимой расшифровкой и пояснениями.

2.2.6. Основная часть может состоять из нескольких разделов, связанных между собой тематически. В конце каждого раздела подводятся итоги и даются краткие и четкие выводы. В основной части реферата приводятся данные, отражающие сущность темы реферата.

2.2.7. Заключение должно содержать:

- краткие выводы по теме реферата;
- оценку полноты решения поставленных задач;
- оценку достижения цели реферата;
- рекомендации по конкретному использованию результатов выполнения реферата.

2.2.8. Библиографический список должен содержать сведения об источниках, использованных при составлении реферата. Библиографический список приводится в соответствии с требованиями. Сведения об использованных источниках следует располагать в порядке появления ссылок на литературу в тексте реферата, нумеровать арабскими цифрами без точки и печатать (писать) с абзацного отступа. Количество использованных источников должно быть не менее трех. Изучаются современные издания, в том числе и периодические, изданные не позднее 5 лет составления реферата.

2.2.9. Приложения включаются в реферат при необходимости. В приложения рекомендуется включать материалы, связанные с темой реферата, которые не включены в основную часть по разным причинам. В приложения могут быть включены:

- таблицы;
- иллюстрации вспомогательного характера;

3. Оформление реферата

3.1 Общие требования

Оформление реферата выполняют в соответствии с требованиями стандарта. Реферат выполняют на листах белой бумаги формата А4 (210×297 мм).

Основной текст реферата должен быть набран шрифтом TimesNewRoman размером 14 с одинарным (или полуторным) межстрочным интервалом.

Параметры страницы: верхнее поле – 20 мм, нижнее поле – 26 мм (расстояние от края листа до номера страницы – 20 мм), левое поле – 25 мм, правое поле – 10.

Красная строка абзаца набирается с отступом 0.7 см (или – 1,5) см. Текст на странице после распечатки должен быть без косины.

Допускается выполнять текст реферата рукописным способом черной пастой на одной стороне листа белой бумаги вышеприведенного формата. Высота букв и цифр не менее 2,5 мм.

Опечатки, описки и графические неточности, обнаруженные в процессе подготовки реферата, допускается исправлять подчисткой или закрашиванием белой корректирующей жидкостью (корректирующим карандашом), с последующим нанесением на том же месте исправлений, близких к компьютерному формату, шариковой или гелиевой ручками черного цвета. Повреждения листов в реферате, помарки и следы не полностью удаленного прежнего текста не допускаются.

3.2. Нумерация страниц. Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляют в центре

нижней части листа без точки. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номер страницы на титульном листе не проставляют.

3.3. Иллюстрации (графики, схемы, компьютерные распечатки, диаграммы, фотоснимки) следует располагать в реферате непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице. Иллюстрации могут быть в компьютерном исполнении, в том числе цветные. На все иллюстрации должны быть даны ссылки.

Аттестация обучающихся МАОУ «Гимназия №80 г. Челябинска» планируется по четвертям с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

Содержание контрольных упражнений и тестов по определению уровня физической подготовленности учащихся 10 класс

Тесты контрольных упражнений	Мальчики			Девочки		
	Оценка -5	Оценка-4	Оценка -3	Оценка-5	Оценка-4	Оценка-3
Баскетбол						
Ловля и передача мяча двумя руками от груди в 3-х (10 передач) сек	22.0	25.0	27.0	27.0	29.0	32.0
Ведение мяча (расстояние между стойками 3м)	6.8	7.6	8.0	7.4	7.9	9.4
Броски мяча с места(из 5 бросков, расстояние до корзины 3 м)	4	3	1	3	2	1
Броски мяча после ведения(5попыток)	4	3	2	4	2	1
Волейбол						
Передача мяча сверху двумя руками над собой	18	14	10	14	10	6
Нижняя передача мяча над собой	10	8	6	9	7	5
Нижняя прямая подача с 4 м от сетки(бподач)	5	3	2	5	3	1
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (5 подач)	Демонстрировать технику					

Содержание контрольных упражнений и тестов по определению уровня физической подготовленности учащихся 11 класс

Тесты контрольных упражнений	Мальчики			Девочки		
	Оценка -5	Оценка-4	Оценка -3	Оценка-5	Оценка-4	Оценка-3
Баскетбол						
Ловля и передача мяча двумя руками от груди в 3-х (10 передач) сек	22.0	25.0	27.0	27.0	29.0	32.0
Ведение мяча (расстояние между стойками 3м)	6.8	7.6	8.0	7.4	7.9	9.4
Броски мяча с места(из 5 бросков, расстояние до корзины 3 м)	4	3	1	3	2	1
Броски мяча после ведения(5попыток)	4	3	2	4	2	1
Волейбол						
Передача мяча сверху двумя руками над собой	18	14	10	14	10	6
Нижняя передача мяча над собой	10	8	6	9	7	5
Нижняя прямая подача с 4 м от сетки(бподач)	5	3	2	5	3	1
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (5 подач)	Демонстрировать технику					

Учебные нормативы 10 класс

Юноши					Девушки				
№	Контрольное упражнение	5	4	3	№	Контрольное упражнение	5	4	3
Лёгкая атлетика									
1.	Бег 100м (сек)	14,0	14,6	15,2	1.	Бег 100м (сек)	16,5	17,0	17,8
2.	Бег 500м (мин,сек)	1,30	1,37	1,45	2.	Бег 300м (мин,сек)	0,57	1,02	1,10
3.	Бег 3000м (мин,сек)	13,00	14,00	15,00	3.	Бег 2000м (мин,сек)	9,50	11,00	12,00
4.	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	330	4.	Прыжки в длину с разбега (см)	375	340	300
5.	Прыжки в высоту (см)	130	120	110	5.	Прыжки в высоту (см)	115	110	100
6.	Метание гранаты 700г (м)	32	28	23	6.	Метание гранаты 500г (м)	18	13	11
Лыжные гонки 5км (мин,сек)		27,00	29,00	31,00	Лыжные гонки 3км (мин,сек)		19,00	20,00	21,00
Общесфизическая подготовка									
1.	Бег 1000м (мин,сек)	3,50	4,10	4,40	1.	Бег 1000м (мин,сек)	4,40	5,10	5,40
2.	Прыжки в длину с места (см)	230	210	180	2.	Прыжки в длину с места (см)	185	160	130
3.	Подтягивание из виса (раз)	11	7	3	3.	Отжимание из упора лёжа (раз)	15	11	6
4.	Поднимание туловища (мин/раз)	54	45	35	4.	Поднимание туловища (мин/раз)	46	40	25
5.	Наклон вперёд (см)	15	11	6	5.	Наклон вперёд (см)	20	15	8
6.	Челночный бег 4х9м (сек)	9,5	10,2	11,0	6.	Челночный бег 4х9м (сек)	10,3	10,8	11,8
7.	Прыжки со скакалкой (мин/раз).	130	110	90	7.	Прыжки со скакалкой (мин/раз)	150	130	110

Учебные нормативы 11 класс

Юноши					Девушки				
№	Контрольное упражнение	5	4	3	№	Контрольное упражнение	5	4	3
Лёгкая атлетика									
1.	Бег 100м (сек)	13,8	14,5	15,0	1.	Бег 100м (сек)	16,5	17,0	17,8
2.	Бег 500м (мин,сек)	1,25	1,32	1,42	2.	Бег 300м (мин,сек)	0,57	1,02	1,10
3.	Бег 3000м (мин,сек)	12,50	13,50	15,00	3.	Бег 2000м (мин,сек)	9,50	11,00	12,00
4.	Прыжки в длину с разбега (см)	460	420	370	4.	Прыжки в длину с разбега (см)	375	340	300
5.	Прыжки в высоту (см)	135	125	1115	5.	Прыжки в высоту (см)	115	110	100
6.	Метание гранаты 700г (м)	35	30	25	6.	Метание гранаты 500г (м)	18	13	11
Лыжные гонки 5 км (мин,сек)		25,00	27,00	29,00	Лыжные гонки 3 км (мин,сек)		19,00	20,00	21,00
Общеспортивная подготовка									
1.	Бег 1000м (мин,сек)	3,40	4,00	4,30	1.	Бег 1000м (мин,сек)	4,40	5,10	5,40
2.	Прыжки в длину с места (см)	240	220	190	2.	Прыжки в длину с места (см)	190	170	150
3.	Подтягивание из виса (раз)	13	9	5	3.	Отжимание из упора лёжа (раз)	15	10	4
4.	Поднимание туловища (мин/раз)	56	48	40	4.	Поднимание туловища (мин/раз)	42	35	22
5.	Наклон вперёд (см)	16	12	7	5.	Наклон вперёд (см)	20	15	8
6.	Челночный бег 4х9м (сек)	9,2	9,9	10,7	6.	Челночный бег 4х9м (сек)	10,3	10,8	11,8
7.	Прыжки со скакалкой (мин/раз).	140	120	100	7.	Прыжки со скакалкой (мин/раз)	150	135	110

