



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 562 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

195279, Санкт-Петербург г, Ириновский пр-кт, д 17, корп 5, литер А
Телефон/факс: 8-812-417-51-01 8-812-417-51-01 E-mail: sekret562@mail.ru

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для 11 класса

на 2023 /2024 учебный год

Принята

На Педагогическом совете

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 562

_____ Г.Н. Пальченкова

Приказ № 1-66/2 от 30 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 11 КЛАССА

Пояснительная записка

1. Учебно-методический комплекс

Рабочая программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А.Зданевича (М; Просвещение, 2015 г.) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ.

Для прохождения программы в учебном процессе используется следующий учебник: Лях В.И. «Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень – М.: Просвещение, 2015.

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа в год из расчета 3 раза в неделю, в соответствии с Федеральным базисным учебным планом для общеобразовательных учреждений.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется на кроссовую). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету ФК. Вариативная часть ФК обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Вариативная часть данной программы включает материал по спорт.играм, легкой атлетике. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в старшей школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показывать уровень физической подготовленности, который соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Теоретический программный материал по разделам можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 часа в четверть), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей непосредственно в процессе занятия. В силу специфики предмета физическая культура домашнее задание как таковое отсутствует, но теоретический материал получаемый перед выполнением упражнений дает возможность учащимся развивать свои физические способности во внеурочное время, что способствует их личностному росту.

В связи с погодными условиями и отсутствием необходимого инвентаря у учащихся, тема лыжная подготовка может быть заменена на кроссовую и имитацию лыжной подготовки (ходов) в условиях спорт.зала.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание

1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	
1.4	Учебник по физической культуре	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2.2	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
4.1	Щит баскетбольный игровой	
4.2	Стенка гимнастическая	
4.3	Скамейки гимнастические	
4.5	Стойки волейбольные	
4.6	Бревно гимнастическое напольное	
4.7	Канат для лазания	
4.8	Обручи гимнастические	
4.9	Комплект матов гимнастических	
4.10	Перекладина навесная универсальная	
4.11	Мячи футбольные	
4.12	Мячи баскетбольные	
4.13	Мячи волейбольные	

4.14	Сетка волейбольная	
4.15	Скакалки	
4.16	Мячи теннисные	
4.17	Мячи набивные	
4.18	Конусы оградительные	
4.19	Гантели	
4.20	Эстафетные палочки	
4.21	Бадминтон	
4.22	Аптечка медицинская	
5	Спортивные залы (кабинеты)	
5.1	Спортивный зал	С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя	
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
6	Пришкольный стадион (площадка)	
6.1	Легкоатлетическая дорожка	
6.2	Сектор для прыжков в длину	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	

Воспитательные задачи урока физкультуры

Физическое воспитание — это часть общего педагогического процесса. Перед обществом стоит задача подготовки подрастающего поколения к плодотворной трудовой, творческой деятельности на благо своей семьи, государства. Процесс многогранен, включает в себя множество форм и средств.

Цель физического воспитания:

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- 1) укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию;
- 2) формировать двигательные умения и навыки;
- 3) развивать двигательные (физические) качества;
- 4) формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей;
- 5) воспитывать позитивные морально-волевые качества;
- 6) готовить учеников к сдаче норм комплекса ГТО.
- 7) формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

8) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

9) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Оздоровительные, призванные служить укреплению здоровья, выработке необходимых двигательных навыков, повышению работоспособности.

Образовательные, дающие детям сведения о своем организме, способах его развития, укрепления здоровья.

Воспитательные, призванные сформировать разностороннюю нравственную личность, обладающую правильными привычками, гигиеническими навыками.

Физическое воспитание является единственным предметом в школе, по которому ученик может (и должен) получать объективную оценку собственного физического состояния в динамике. Реализация данных задач потребовала разработки новых подходов к системе оценки физического здоровья ученика, чтобы он не только понимал, но и внутренне принимал стоящие перед ним задачи, переживал за свое физическое состояние.

При подведении итогов урока необходимо отмечать не только самого сильного, ловкого и выносливого, но и самого настойчивого, трудолюбивого и смелого. Убеждение в необходимости выполнения упражнения для развития силы, выносливости и т.д., сформированное в младшем школьном возрасте, позволит в средних и старших классах сохранить привычку их выполнения для совершенствования физических и морально-волевых качеств. Выполнение на уроке упражнений, связанных с проявлением чувства робости, неуверенности в своих силах способствует воспитанию самообладания, правильной оценке своих сил, уверенности, чувства собственного достоинства. Обучая подобным упражнениям, учителю нужно объяснить детям, что проявление страха и неуверенности естественно, но именно с помощью этих знаний каждый ученик может и должен воспитать в себе смелость, решительность, самообладание. В зависимости от степени усложнения задания соответственно оцениваются проявленные качества и степень их увеличения: стал более смелый, более уверенный и отмечать это перед всем классом. По мере изменения отношения ученика к выполнению задания, отмечать это перед всем коллективом: стал более собранным, более внимательным, старательным, трудолюбивым и т.д., на него теперь можно положиться, можно поручить ответственное дело и т.д.

10-11 класс:

В старшей школе углубляется начатое на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

2.

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность и деятельность подопечных, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно работать в коллективе, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 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 (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) 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. В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснить:

- 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;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; ■ приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по виду спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

Виды и формы контроля

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. Осуществляется в виде зачетов, контрольных упражнений, сдачи нормативов.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССА:

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

Объяснять:

- 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.
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

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

Проводить:

- Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.
- Приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.
- Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов.

- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

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

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ, НАВЫКИ И СПОСОБНОСТИ:

В МЕТАНИЯХ НА ДАЛЬНОСТЬ И МЕТКОСТЬ: метать различные по массе и форме снаряды (граната, утяж.малые мячи и т.д.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать тен.мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В ГИМНАСТИЧЕСКИХ И АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой (девушки), выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упр. (девушки).

В ЕДИНОБОРСТВАХ: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль, саморегуляцию физических и психических состояний.

СПОСОБЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

3.

Содержание учебного предмета

Тематическое планирование учебного материала по физической культуре в 11 классе (3 часа в неделю)

Разделы программы	1 четверть – 27часов
-------------------	----------------------

	Количество часов	1-12 урок	13-27 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков		
Легкая атлетика	12	12	
Спортивные игры	15		15
Гимнастика с элементами акробатики			
Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка)			
Элементы единоборств			
Развитие физических способностей	в процессе уроков		
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала		

Разделы программы	2 четверть – 21 час		
	Количество часов	28-45 урок	45-48 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков		
Легкая атлетика			
Спортивные игры			
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка)			
Элементы единоборств	3		3
Развитие физических способностей	в процессе уроков		
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала		

Разделы программы	3 четверть – 30 часов			
	Количество часов	49-66 урок	67-72	73-78 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков			
Легкая атлетика				
Спортивные игры	6		6	
Гимнастика с элементами акробатики				
Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка)	18	18		

Элементы единоборств	6		6
Развитие физических способностей	в процессе уроков		
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала		

Разделы программы	4 четверть – 24час		
	Количество часов	85-96 урок	79-84, 97-102 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков		
Легкая атлетика	12	12	
Спортивные игры	12		12 (6+6)
Гимнастика с элементами акробатики			
Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка)			
Элементы единоборств			
Развитие физических способностей	в процессе уроков		
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала		

Технологии обучения

Здоровье сберегающие технологии. Здоровье сберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Педагогическая технология здоровье сбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

Игровая технология. Практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность на уроках физической культуры занимает важное место в образовательном процессе.

Метод проектов. Метод проектов позволяет решать сразу несколько задач:

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

Технология проектов подходит для обучающихся начальной, основной и средней школы, интересующихся исследовательской и проектной деятельностью, а также для детей с ослабленным здоровьем, временно не допущенных врачом к практическим занятиям.

Использование информационных компьютерных технологий (ИКТ) на уроках делает предмет физической культуры современным. Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты, совместное функционирование которых позволяет решать задачи, поставляемые развитием общества.

Не смотря на то, что урок физкультуры - это практика, здесь есть место и теории. Учителю необходимо находить и использовать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, свое творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность. Современные педагогические технологии, а так же использование Интернет – ресурсов, новых информационных технологий, дают возможность педагогу достичь максимальных результатов.

Технология уровневой дифференциации.

Технология личностно-ориентированного обучения. Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов.

Основные формы организации образовательного процесса в школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы».- М.: «Просвещение», 2015 г.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. «Физическая культура 5-7 классы: учеб.для общеобразовательных организаций». – М.: Просвещение, 2015 г.
3. Лях В.И. «Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват.организаций». – М.: Просвещение, 2015 г.
4. Лях В.И. «Физическая культура. 10-11 классы: учеб.для общеобразоват.организаций: базовый уровень». – М.: Просвещение, 2015 г.
5. Рабочие программы по физической культуре, 10-11 класс, к УМК В.И.Ляха (М.: Просвещение), составитель Патрикеев А.Ю., 2017.
6. Е.В.Попова, О.В.Старолавинова «Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга», методические рекомендации под общей редакцией Е.В.Поповой, для 1-11 классов, Санкт-Петербург, 2012.