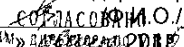

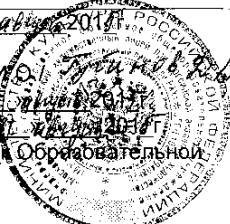


<p>Согласовано Заместитель директора школы по УВР  « 31 » августа <u>сентября</u> 2015 г. "МАХЛ РАХ" Терехина Н.Е.</p>	<p>Утверждено « 31 » августа <u>сентября</u> 2015 г. Директор школы /Ф.И.О.  Приказ № 102/об от « 31 » августа <u>сентября</u> 2015 г. Педсовет № 3 от « 31 » августа <u>сентября</u> 2015 г. Приложение № 30 к Образовательной программе</p> 
--	--

Федеральное государственное общеобразовательное учреждение «Московский академический художественный лицей при Российской академии Художеств»

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура» _5-11_ класс, базовый уровень
на 20_15_/20_16__ учебный год

Разработана
Зам. директора по УВР
Ф.И.О. Терехиной Н.Е.
МАХЛ РАХ 2015 __г.

Рабочая программа
по физической культуре для 5 – 11 классов
Московского академического художественного лица
при 2-х урочных занятиях в неделю и дополнительного занятия по выходным дням

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при двух учебных занятиях в неделю (плюс дополнительное занятие по субботам) основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия расширенной базы для занятий физическим воспитанием и соответствующим набором спортивного инвентаря.

Целью физического воспитания в лицее является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний. При организации учебно-воспитательного процесса с оздоровительной направленностью следует учитывать возрастные особенности учащихся, их физическое развитие и состояние здоровья.

Детство, отрочество и юность - это три периода, когда молодежь получает образование и трудовые навыки, когда формируются интересы, воля и характер. Возраст 11-13 лет именуют порой "вторым детством" или младшим школьным. Затем следует подростковый возраст, когда появляются первые признаки полового созревания. Он продолжается: - для девочек от 12 до 15 лет; - для мальчиков от 13 до 16 лет. Юношеский возраст также раньше начинается у девушек с 16 до 20 лет и у юношей с 17 до 21 года.

У детей за период с 13 до 16 лет энергетические затраты снижаются на 40-45%, а частота сокращений сердца на 30%. При большой физической нагрузке эти показатели у более старших детей растут значительно, чем у младших. Более экономная работа сердца и лучшее использование кислорода у старших в состоянии покоя увеличивают возможность организма более интенсивно повысить их при мышечной работе. Девочки во всех возрастных периодах обнаруживают более низкие резервные возможности. Двигательная деятельность на уроках должна оказывать стимулирующее влияние на организм, содействовать его развитию. Однако не должно быть чрезмерных нагрузок, потому что энергетические затраты в возрасте 10-13 лет в значительной мере расходуются на пластические процессы, а интенсивная и продолжительная работа, требующая также напряженного внимания, тормозит рост и развитие ребенка.

В младшем школьном возрасте суставы обладают большей подвижностью, а связки эластичнее. При выборе упражнений и дозировании физических нагрузок нужно учитывать половые особенности детей. В период 11-13 лет девочки опережают мальчиков по росту, весу и окружности груди. Однако сердце девочек меньше по весу и объему, грудная клетка менее развита, жизненная емкость легких составляет 65-70% по сравнению с мальчиками. Нагрузки в упражнениях на выносливость для девочек должны быть меньшими.

Поэтому, в каждой возрастно-половой группе нагрузки устанавливаются дифференцированно - с учетом уровня физической подготовленности учащихся.

Для юношеского периода характерны заметные сдвиги в мышечной силе и жизненной емкости легких. Происходит дальнейшее изменение и совершенствование органов и систем, в том числе дыхательной и сердечно-сосудистой. Нервная регуляция деятельности сердечно-сосудистой системы еще не установилась. Поэтому в юношеском возрасте часто наблюдается ненормальная реакция кровяного давления на мышечную нагрузку. Максимальное - чрезмерно повышается, а минимальное - снижается. Замедляется и время восстановления после нагрузки. Многочисленные данные врачебных и педагогических наблюдений говорят о том, что в юношеском возрасте дети хорошо приспосабливаются к скоростным нагрузкам, но меньше к силовым и длительным упражнениям на выносливость.

Рациональная постановка занятий с постепенным возрастанием нагрузок является эффективным средством, устраняющим те резкие сдвиги в организме, которые иногда наступают с перестройкой работы желез внутренней секреции и нервной системы, происходящей в связи с половым развитием.

Систематические, правильно подобранные по возрасту физические упражнения, проводимые в гигиенических условиях, не только предупреждают отставание развития организма и его сердечно-сосудистой системы в различные периоды детства и юности, но и закладывают прекрасную основу для поддержания здоровья.

Физическая активность - одно из необходимых условий жизни. Оздоровительная физкультура является не только профилактическим, но и воспитательным процессом. Занятия оздоровительной физкультурой воспитывают сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививают гигиенические навыки, предусматривает участие в регулировании своего общего режима и, в частности, режима движений, воспитывает правильное отношение к закаливанию организма. Оздоровительная физкультура - процесс дозированных занятий физическими упражнениями.

Оздоровительная физкультура преследует цель оздоровления, укрепления и общего развития организма, она использует самые разнообразные виды общеукрепляющих и развивающих физических упражнений.

Оздоровительная физкультура применяется с учетом состояния здоровья занимающегося.

На уроках используют основы обучения физическим упражнениям, развитие двигательных навыков и воспитание физических качеств. Так же учитываются значение дозированной физической нагрузки. Дозированную мышечную деятельность при занятии физическими упражнениями следует расценивать как фактор, способствующий восстановлению вегетативных функций, нарушенных болезнью. Известно регулирующее влияние умеренной физической нагрузки на функцию сердечно-сосудистой системы. Под воздействием физических упражнений выравнивается течение основных нервных процессов - повышается возбудимость при возрастных тормозных процессах, развиваются тормозные влияния при выраженном патологическом раздражении.

Физические занятия оздоровительной физкультурой оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ. Оздоровительные занятия ведут к уменьшению расхода энергетических веществ в период мышечной деятельности. При занятии стимулируются функции эндокринных желез. Регулярные занятия оздоровительной физкультурой повышают иммунобиологические свойства организма, ферментативную активность и устойчивость его к заболеваниям.

Все упражнения подразделяются на общеразвивающие (общеукрепляющие) и специальные. Общеукрепляющие упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма. Задача специальных упражнений - избирательное действие на ту или иную часть опорно-двигательного аппарата (например, на стопу, позвоночник, тот или иной сустав и т.д.).

Таким образом, одни и те же упражнения для одного ученика могут быть общеразвивающими, для другого - специальными. Кроме того, одни и те же упражнения в зависимости от методики их применения могут способствовать решению разных задач.

Благодаря гимнастическим и силовым упражнениям усиливается артериальное и венозное кровообращение в тканях, устанавливается правильный обмен веществ, улучшаются функции кровеносной и лимфатической систем. Средства ОФП многочисленны, в большинстве случаев легко доступны и могут быть подобраны в соответствии с силами и возможностями учащихся. Наконец, будущие художники, умножающие свои знания, увлекающие нас красотой созданных образов в изобразительном искусстве, не должны забывать о всестороннем воздействии гимнастических упражнений на организм, на работу высшей нервной деятельности, а, может быть, и на творчество. Учащиеся лица, которые имеют различные отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, которые не могут заниматься в основных группах, должны заниматься в оздоровительных группах, а роль этих занятия в укреплении здоровья и совершенствовании физического развития более значительна, чем для здоровых детей.

Основными задачами физического воспитания учащихся в оздоровительных группах являются: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышение физиологической активности органов и систем, ослабленных болезнью, повышение физической и умственной работоспособности, освоение основных двигательных умений и навыков из числа, предусмотренных программой. На занятиях даются теоретические знания о режиме дня, закаливании, гигиенических правилах.

Урок в оздоровительной группе строится по общепринятой схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Однако, проведение его по сравнению с обычным уроком имеет некоторые особенности. Так время основной части уменьшается за счет увеличения подготовительной и заключительной частей урока.

Вначале используются более простые упражнения, затем они усложняются. Так же постепенно увеличивается общая нагрузка. Физические упражнения должны соответствовать возможностям занимающихся. Особое внимание надо уделять формированию навыка правильного дыхания.

Занятия проводятся по программе, одинаковой для всех учащихся, но необходим строгий индивидуальный подход к занимающимся: дозировка физической нагрузки в зависимости от заболевания и уровня физической подготовки.

При нарушении менструального цикла с обильными кровотоделениями не должны применяться упражнения, вызывающие сильные сотрясения тела, упражнения силового характера, натуживания. В дни менструации занятия по плаванию не проводятся. Оценка успеваемости в оздоровительных группах выставляются по регулярности посещения занятий, технике выполнения упражнений, освоении новых двигательных умений и навыков.

По субботам проводятся дополнительные (факультативные) уроки физкультуры, на которых учащиеся лица осваивают определенные навыки, умение. Так же на факультативе можно сдать тесты по пройденным занятиям и т.п.

Учащиеся на уроках занимаются только в спортивной одежде (короткая или длинная, цвет любой) и спортивной обуви (кеды, кроссовки, чешки, теплые носки.

Перед плаванием и после занятий учащийся обязан принять душ.

Вся программа разделена на 4 четверти:

1-я четверть - 17 уроков + 9 уроков;

2-я четверть - 15 уроков + 8 уроков;

3-я четверть - 21 уроков + 11 уроков;

4-я четверть - 14 уроков + 7 уроков

Всего - 67 уроков + 35 уроков

Учащимся, не аттестованным в четвертях по состоянию здоровья, могут быть выставлены оценки на основании письма Департамент здравоохранения города Москвы от 03.02.2010 № 41-18-98 «Об организации и обеспечении проведения занятий лечебной физкультурой (ЛФК) на базе ЛПУ для обучающихся и воспитанников образовательных учреждений» с обязательным представлением Справки (Приложение к письму Департамента здравоохранения города Москвы от 03.02.2010 г. N 41-18-98).

Менять вид занятий допустимо в исключительных случаях с разрешения Завуча по общим предметам.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **общеразвивающая (общеукрепляющая) и специальная**. Освоение общеразвивающих основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без этого компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

В занятиях необходимо применять различные группы упражнений (на растягивание, упражнения в равновесии, корректирующие упражнения, упражнения на расслабление). Упражнения на расслабление могут иметь как общий, так и местный характер. Они предусматривают сознательное снижение тонуса различных групп мышц.

Хотя все упражнения связаны с дыханием, принято выделять дыхательные упражнения, которые улучшают и активизируют функцию внешнего дыхания. Все дыхательные упражнения подразделяются на динамические и статические. Динамические дыхательные упражнения сочетаются с движениями рук, плечевого пояса, туловища, статически (условно) осуществляются только при участии диафрагмы и межреберных мышц.

В оздоровительную физкультуру необходимо включать спортивно-прикладные упражнения: 1) ходьбу; 2) бег; 3) плавание; 4) спортивные игры - малоподвижные, подвижные, спортивные (Б/Б, В/Б, пионербол); 5) ОФП в тренажерном зале; 6) танцующую гимнастику под музыку (аэробику).

Материально-техническая база Лицея позволяет проводить уроки физической культуры с некоторым отличием от ФГОС по физической культуре и спорту, но с безусловным сохранением целей, задач и принципов воспитания в этой области.

Физкультурно-оздоровительный комплекс МАХЛ своими ресурсами обеспечивает проведение учебных занятий по: подвижным играм, плаванию, ОФП-аэробика (для девочек), ОФП-тренажерный зал, основы самообороны (для мальчиков) заменяя гимнастику, легкую атлетику, лыжи. При этом необходимо учитывать специфику общеобразовательного и специального учебного процесса лицеистов (гиподинамия, связанная с большой временной нагрузкой в статичном положении). В связи с этим учебная программа по физкультуре построена с учетом физического состояния учащихся, интенсивность и мобильность занятий строится на основе оздоровительной направленности.

1. На занятиях "танцующей гимнастики" выполняются специфические задачи, т.к. средствами других видов можно развить силу, быстроту, выносливость. Поэтому на занятиях "танцующей гимнастики" следует преимущественно заниматься решением следующих задач:

а - Заниматься гармоническим развитием всех групп мышц, т.е. соответственно подбирая упражнения, избирательно влияя на те мышцы и суставы, которые отстают в развитии или менее нагружены при других циклах, исправлять имеющиеся физические недостатки.

б - Обеспечить достаточную подвижность в суставах и позвоночнике, т.е. такую подвижность, которая обеспечивает хорошую осанку, свободу движений.

в - научить произвольно расслаблять мышцы, чтобы улучшить координацию движений.

г - Воспитывать навыки правильной осанки, учитывая гигиеническое, воспитательное и эстетическое значение последней.

д - Развивать пружинистость, прыгучесть и равновесие как наиболее важные прикладные физические свойства человека кроме силы, быстроты и выносливости.

е - Развивать чувство ритма и мышечную чувствительность для улучшения координации и техники движений.

ж - Научить занимающихся выполнять движения с точно выраженным характером, чтобы добиться определенного физиологического воздействия на организм, чтобы точно и гибко дозировать нагрузку.

Значение музыки в оздоровительной физкультуре с позиций физиологического действия основано на связи звука с ощущением движения, при этом следует учитывать характер музыки, ее мелодию, ритм. Музыка, как ритмичный раздражитель, стимулирует физиологические процессы организма не только в двигательной, но и в вегетативной сфере,

2. Плавание усиливает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, возбуждает нервную систему, повышает обмен веществ, улучшает осанку и закаливает организм. Плавание развивает силу рук и ног благодаря преодолению сопротивления при плавании, особенно развивает легочный аппарат, увеличивая жизненную емкость легких.

3. Спортивные игры (б/б, в/б, подвижные игры) разносторонне развивают организм: развивают и укрепляют костно-связочный и нервно-мышечный аппараты, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, развивают быстроту, силу, ловкость, выносливость, умение ориентироваться.

Спортивные игры являются эмоциональными, дающими большую физиологическую нагрузку, поэтому уроки надо проводить с некоторыми ограничениями (сокращение времени игры, увеличение времени отдыха).

4. ОФП в тренажерном зале является средством оздоровления и физического воспитания учащихся. ОФП в тренажерном зале является тем фундаментом, на котором основана вся система всестороннего физического развития человека и дальнейшего совершенствования.

Занятия в тренажерном зале служат неиссякаемым источником силы, бодрости и здоровья. Занятия ОФП предупреждают заболевания, ускоряют выздоровление, положительно влияют на все органы и системы организма, совершенствуют мышечные формы. ОФП в тренажерном зале укрепляет организм, а главное - предупреждает развитие тех отрицательных явлений, которые возникают в результате сидящего образа жизни.

Общеразвивающий компонент составляет основу общеразвивающих, разминочных и подготовительных упражнений, направленных на адаптацию к специализации в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Специальная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **два раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в Московском академическом художественном лицее.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 9-го класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия каждого вида физкультурно-оздоровительной специализации, использовать их в организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Учебно-тематическое планирование по физической культуре для 5–9 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)									
		Класс									
		5А	5Б	6А	6Б	7А	7Б	8А	8Б	9А	9Б
1	Общеразвивающая часть	в процессе урока – 12 часов									
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока – 1 час									
2	Специальная часть										
2.1	Подвижные игры (в/б, б/б, п/б)	17+9	15+8	17+9	15+8	17+9	15+8	14+7	21+11	Д-17+9 М-15+8	Д-17+9 М-15+8
2.2	Плавание	14+7	21+11	14+7	21+11	14+7	21+11	17+9	15+8	М-21+11 Д-14+7	М-21+11 Д-14+7
2.3	ОФП (аэробика)	15+8	17+9	15+8	17+9	15+8	17+9	21+11	14+7	Д-15+8	Д-15+8
2.4	ОФП (тренажерный зал)	21+11	14+7	21+11	14+7	21+11	14+7	15+8	17+9	Д-21+11 М-14+7	Д-21+11 М-14+7

2.5	Основы самообороны										М-17+9	М-17+9
	Итого	67+35	67+35	67+35	67+35	67+35	67+35	67+35	67+35	67+35	Д-67+35 М-67+35	Д-67+35 М-67+35

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку 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.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих лицей.

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

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- 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 организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной 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, их оздоровительную и развивающую эффективность.

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;

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.

Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:

В плавании:

В танцевально-двигательных упражнениях:

В циклических физических упражнениях:

В спортивных играх:

Физическая подготовленность:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

Способы спортивной деятельности:

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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10А	10Б	11А	11Б
1	<i>Общеразвивающая часть - разминка (входит в специальную часть)</i>	в процессе урока - 12			
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока - 1			
2	<i>Специальная часть</i>				
2.1	Подвижные игры (в/б, б/б, п/б)	Мал-21+11 Дев-14+7	Мал-21+11 дев-14+7	Мал-21+11 Дев-14+7	Мал-21+11 Дев-14+7
2.2	Плавание	дев-17+9 мал-15+8	дев-17+9 мал-15+8	дев-17+9 мал-15+8	дев-17+9 мал-15+8
2.3	ОФП (аэробика)	Дев-21+11	Дев-21+11	Дев-21+11	Дев-21+11
2.4	ОФП (тренажерный зал)	мал-17+9 дев-15+8	мал-17+9 дев-15+8	мал-17+9 дев-15+8	мал-17+9 дев-15+8
2.5	Основы самообороны	Мал-14+7	Мал-14+7	Мал-14+7	Мал-14+7
	Итого	67+35	67+35	67+35	67+35

**Распределение учебного времени по четвертям
2 часа в неделю + суббота (67+35 часов 5-11 классы)**

Вид программного материала	1 четверть (17 час+ 9 час)	2 четверть (15час.+8час.)	3 четверть (21час+11час)	4 четверть (14час+7час)
1. ОФП	+	+	+	+
2. Подвижные игры	+	+	+	+
3. Аэробика	+	+	+	+
4. Основы самообороны	+	+	+	+
5. Плавание	+	+	+	+

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ О ВВЕДЕНИИ ТРЕТЬЕГО ЧАСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Московский академический художественный лицей

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Настоящие методические рекомендации разработаны в целях разъяснения подходов к разработке содержания третьего часа предмета физической культуры в общеобразовательных учреждениях на основании нормативных правовых актов, регулирующих вопросы преподавания учебного предмета "Физическая культура" в общеобразовательных учреждениях.

Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

Содержание образования по физической культуре с учетом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образовательными учреждениями самостоятельно на основе федерального государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ.

1. При разработке содержания образования, предусмотренного на третий час физической культуры, целесообразно учитывать:

- 1.1. Культурно-исторические и национально-родовые традиции региона, его климатические и географические условия.
- 1.2. Состояние здоровья обучающихся, показатели их физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры и спорта.
- 1.3. Основные направления развития физической культуры:
 - 1.3.1. Оздоровительное направление – ориентируется на:

- целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости.
- на ступени начального общего образования – формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- на ступени основного общего образования – воспитание привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- на ступени среднего (полного) общего образования (базовый уровень) – использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни, организации индивидуального двигательного режима.

1.3.2. Спортивное направление – характеризуется углубленным освоением обучающимися на ступени основного общего образования и среднего (полного) общего образования (базовый уровень) одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного и среднего (полного) образования по физической культуре (в том числе и национальных видов), а также летних и зимних олимпийских видов спорта, наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении или субъекте Российской Федерации, позволяющих активно включаться в соревновательную деятельность, использовать в организации активного отдыха и досуга.

1.3.3. Общеразвивающее направление – ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ начального, основного и среднего (полного) образования:

- на ступени начального общего образования - общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения ритмической гимнастики, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам;
- на ступени основного общего образования - овладение обучающимися основами технических и тактических действий, приемами и физическими упражнениями из видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного общего образования по физической культуре (в том числе и национальных видов), а также летних и зимних олимпийских видов спорта, наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении или субъекте Российской Федерации, и умениями использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- на базовом уровне среднего (полного) общего образования - индивидуальные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания (атлетическая гимнастика (юноши); ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес (девушки) и др.).

В общеразвивающем направлении особое место рекомендуется уделять обучению плаванию (при наличии в общеобразовательных учреждениях бассейнов или возможности использовать для этого близлежащие спортивные сооружения).

При разработке содержания третьего часа учебного предмета "Физическая культура" необходимо учитывать состояние здоровья обучающихся и деление их в зависимости от состояния здоровья на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (письмо Минобрнауки России от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 "Об

оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой").

Для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой, необходимо учитывать специфику заболеваний и ориентироваться на выработку умений использовать физические упражнения для укрепления состояния здоровья, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

Для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, необходимо учитывать противопоказания и ограничения для занятий физической культурой с учетом специфики заболеваний и ориентироваться на укрепление их здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности.

2. При организации, планировании и проведении третьего часа физической культуры общеобразовательным учреждениям рекомендуется:

- в полной мере использовать школьные спортивные сооружения и спортивные площадки, оборудованные зоны рекреации и естественные природные ландшафты;
- использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности, а также спортивных объектов, находящихся в муниципальной и региональной собственности (письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-1374/19 и Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 с методическими указаниями по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы);
- активно привлекать к проведению третьего урока, особенно если он проводится по программе со спортивной ориентацией, не только учителей физической культуры, но и тренеров и преподавателей учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности; оплата труда педагогических работников за проведение третьего часа осуществляется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации;
- активно использовать инновационные методики и технологии физического воспитания, современные мультимедийные средства и компьютерные программы обучения, повышающие интерес к занятиям физической культурой, формирующие творческую активность и самостоятельность, рекомендуемые к использованию в общеобразовательных учреждениях органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющими управление в сфере образования.

3. При организации, планировании и проведении уроков физической культуры, с учетом внедрения третьего часа общеобразовательным учреждениям не рекомендуется:

- сдвигать уроки физической культуры, кроме исключительных случаев, связанных с удаленностью мест занятий от общеобразовательного учреждения (например, удаленность лыжной трассы, бассейна и пр.);
- заменять уроки физической культуры другими формами занятий и, в частности, занятиями в спортивных секциях или внеурочными мероприятиями ("Спортивный час", "Час здоровья" и пр.);
- планировать проведение уроков физической культуры в форме аудиторных занятий, резко снижающих суммарный недельный объем двигательной активности

обучающихся (особенно не рекомендуется планирование таких занятий с обучающимися на ступени начального общего образования).

4. Органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющим управление в сфере образования, необходимо дать разъяснения органам местного самоуправления муниципальных районов и городских округов в сфере образования, общеобразовательным учреждениям по введению третьего часа физической культуры за счет переноса одного часа из регионального (национально-регионального) компонента в федеральный компонент путем внесения изменений в региональный учебный план и учебные планы общеобразовательных учреждений.