

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пестяковская средняя школа»
(МБОУ «Пестяковская СШ»)

СОГЛАСОВАНА
Методическим советом
МБОУ «Пестяковская СШ»
протокол 28.08.2018 №10

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ «Пестяковская СШ»
31.08.2018 №140а- ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(базовый уровень)

предметная область
«Физическая культура, экология и основы
безопасности жизнедеятельности»

Уровень общего образования:
среднее общее образование
Срок освоения программы: 2 года

Составитель:
*Методическое объединение
учителей основного и среднего звена*

2018

Планируемые результаты освоения предмета

В результате изучения физической культуры ученик получит возможность научиться:

- профилактике травматизма, и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- узнать о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- способам закаливания организма;
- формам организации самостоятельных занятий физической культурой.

Ученик научиться:

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью,
- контролировать технику выполнения двигательных действий и режимы физической нагрузки;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- легкоатлетическим упражнениям (комбинации), техническим действиям спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование, специальные технические средства с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практическую деятельность в повседневной жизни;
- определять уровни физического развития и двигательной подготовленности, дозировку физической нагрузки.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности, способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

-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

-знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

-способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

-способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического

развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями,

-способность отбирать физические упражнения по их комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию

Содержание учебного курса.

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Раздел 1. «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры» -

-Низкий старт до 40м, бег по дистанции 70-80м.

-Эстафетный бег.

-Бег на результат (100 м).

- Прыжок в длину способом «перешагивания», прыжок с 13 - 15 шагов разбега.
- Метание малого мяча, гранаты (500,700 гр.) на дальность.
- Бег 2000, 3000 м.
- Равномерный бег (20-25 мин). Чередование бега с ходьбой.
- Челночный бег 10х10, 3х10м.
- Кросс 1500м.
- Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.
- Технические приёмы игры в баскетбол.

Раздел 2. «Гимнастика с элементами акробатики» -

- Строевые упражнения.
- ОРУ с предметами.
- Подтягивание в висе.
- Прыжки на скакалке.
- Акробатика.
- Упражнения на гимнастической скамейке, на развитие физических качеств.

Раздел 3. «Спортивные игры», «Лыжная подготовка» -

- Технические приёмы игры в волейбол.
- Техника выполнения лыжных ходов.
- Техника спусков и подъёмов.
- Развитие физических качеств.

Раздел 4. «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», «Лёгкая атлетика» -

- Технические приёмы игры в баскетбол.
- Равномерный бег (20-25мин).

-Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.

-Бег 100м.

-Бег 2000,3000м.

-Эстафетный бег.

-Метание мяча, гранаты на дальность.

-Прыжки в высоту, прыжки в длину

Распределение учебного времени прохождения программного

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		класс	
		X	XI
1	Базовая часть	66	66
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Лыжная подготовка	15	15
1.5	Легкая атлетика	15	15
2	Вариативная часть	36	36
2.1	Баскетбол	27	27
2.2	Кроссовая подготовка	9	9

