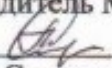


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайская общеобразовательная школа» Кировского района
Республики Крым

РАССМОТРЕНА
на заседании
ШМО учителей
Физической культуры
Протокол № 1
от 21.08 2020 г
Руководитель МО

Л.Д. Селямяева

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
от 27.08 2020 г.

Е.И.Стерлева

УТВЕРЖДЕНА
приказ № 163-9 от 23.08 2020 г.
Директор МБОУ «Первомайская ОШ»


И.А. Саламатина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2020-2021 учебный год

Преподаватель Абильвапова Э.А.
Предмет физическая культура Класс 11
Общее количество часов по предмету по учебному плану 102 часа
Из них: на I полугодие 16 недель 48 уроков
на II полугодие 18 недель 54 уроков
Итого: 34 недель 102 урока

Учебник: «Физическая культура 1—11 классы»: комплексная программа физического воспитания уч-ся В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 11 класса по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе рабочей программы «Физическая культура 5-9 класс» под редакцией А. П. Матвеева: Просвещение - 2012 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004, соответствует базисному учебному плану МОУ «Первомайской СОШ», принятому 05 сентября 2014 года, по которому на изучение физической культуры отводится по 3 учебных часа в неделю в 11 классе, что составляет 102 часа в учебном году. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию 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, а также подготовку и уверенное выполнение нормативов комплекса «ГТО».

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных программ.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, а также Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» («ГТО») должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи развития, личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Данная программа может быть дополнена с учетом региональных условий и возможностей общеобразовательных учреждений, а так же является основой для написания рабочих программ для школ с обучением детей с особыми потребностями.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем хотел бы молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая комплексная программа включает в себя содержание основных форм физической культуры в 1—11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Программа состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

Общая характеристика учебного процесса

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Примерной программы основного общего образования;

1. Планируемые результаты обучения и освоения содержания курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

1. Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
2. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

2.Содержание учебного предмета

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России. Выдающиеся спортсмены России.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Организационные команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки - опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Висы и упоры.

Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Прыжки в длину с места, с разбега.

Спортивные игры.

Баскетбол – Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Волейбол – Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Футбол - Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общездоровительная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка Развитие выносливости координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол, футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5-11 классы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)						
		Класс						
		V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
1	Базовая часть	75	75	75	75	75	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока						
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18	21	21
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27	21	21
2.1	Спортивные игры	27	27	27	27	27	21	21
	Итого	102	102	102	102	102	102	102