

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия»

Рассмотрена:
Методическим объединением учителей
физической культуры, технологии, искусства и
ОБЖ
Протокол № 1 от 31 августа 2017 года

Утверждена:
Приказом директора МБОУ "Гимназия"
от 01 сентября 2017 года №329

Рабочая программа по физической культуре
на уровень среднего общего образования

Рабочая программа по физической культуре на уровень основного общего образования является частью Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия» и состоит из следующих разделов:

- 1) планируемые результаты освоения учебного предмета;
- 2) содержание учебного предмета;
- 3) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и

познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты на уровне среднего общего образования

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

2. Содержание учебного предмета физическая культура

Физическая культура как область знаний

Олимпийские игры древности. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Здоровье и здоровый образ жизни: режим дня, режим питания, закаливающие и восстановительные процедуры. Современные олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Физическое развитие. Физическая техника подготовка. Занятия физической культурой и воспитание положительных качеств личности, формирование способов поведения межличностного общения. Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизни деятельности современного человека. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе. Физические качества и физические упражнения. Спорт и спортивная подготовка. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физкультурой. Выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью на основе подвижных игр и базовых видов спорта. Самонаблюдение и самоконтроль. Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня, занятий по коррекции осанки и телосложения, технической и физической подготовке. Оценивание техники выполнения физических упражнений. Проведение досуга с использованием подвижных и спортивных игр, оздоровительных прогулок, туристических походов. Измерение резервов организма и состояния здоровья, с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой, профилактики утомления и перенапряжения организма, коррекции осанки и регулирования массы тела, формирование телосложения. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы, адаптивной физической культуры, при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Из колонны по два в колонну по четыре, в колонну по одному разведением и слиянием. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «Пол ШАГА!»; выполнение команды на месте: «Полповорота напра-ВО!», «полповорота нале-ВО!». Выполнение команды: «Прямо», повороты и движение направо и налево. Переход с шага на месте на ходу в шеренге и в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах. **Юноши:** не перекладине висы согнувшись и

прогнувшись, подтягивания прямых ног в висе. **Девушки:** на перекладе смешанные висы, подтягивание в висе лежа. **Юноши:** подтягивание в висе. **Девушки:** подтягивание в висе лежа, подтягивание ног в висе. **Юноши:** прыжок согнув ноги через гимнастического козла. **Девушки:** прыжок ноги врозь через гимнастического козла. 100-110см. **Юноши:** прыжки, согнув ноги врозь через козла шириной 105-115см. **Девушки:** прыжок ноги врозь через козла шириной 105-110см. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Передвижение по напольному гимнастическому бревну: ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку. **Юноши, девушки:** два кувырка впереди слитно, мост из положения, стоя с помощью. **Девушки:** передвижение по гимнастическому бревну поворотов на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. **Юноши:** кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. **Девушки:** мост, кувырок назад полушпагат.

Передвижение по гимнастическому бревну стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед. Лазание по канату в два приема, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину. Полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры - Баскетбол: Совершенствование стойки и перемещения игрока. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из вышеуказанных основных элементов передвижения. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости, ведущее и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками на месте и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3,6 м и 4,8 м. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Взаимодействие трёх игроков.

Волейбол: Совершенствование стойки и перемещения игрока. Ходьба и бег с остановками, и выполнение заданий техники передвижений и стоек волейболиста. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, прыгнуть и т.д.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по правилам волейбола. Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений, владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости. Челночный бег с ведением и без ведения мяча и др. Передача мяча сверху двумя руками; передача мяча снизу; приём мяча отскочившего от сетки. Приём подачи и первая подача к сетке в зону 3; прямой нападающий удар; блокирование нападающего удара; верхняя прямая подача; игры и эстафеты с элементами волейбола; учебная двусторонняя игра.

Упражнения этнокультурной направленности. Курес. Элементы борьбы курес. Перетягивание пояса (сидя, стоя). Применять игры с элементами единоборств направленные на защиту руки, ноги от касаний, защита территории. Хакасские национальные игры. Ознакомление разучивание.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

| № | Разделы и темы | Распределение часов по классам | | |
|-----------|---|--------------------------------|----------|-----------|
| | | 10 | 11 | Итого |
| I | Физическая культура как область знаний | 4 | 4 | 8 |
| 2 | Физическая культура и спорт в современном обществе | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Базовые понятия физической культуры | 2 | 2 | 4 |
| 4 | Физическая культура человека | 1 | 1 | 2 |
| II | Способы двигательной деятельности | 7 | 7 | 14 |
| 1 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | 5 | 5 | 10 |
| 2 | Оценка эффективности занятий физической культурой | 2 | 2 | 4 |

| | | | | |
|------------|---|------------|-----------|------------|
| III | Физическое совершенствование | 81 | 81 | 162 |
| 1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 7 | 7 | 14 |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 68 | 68 | 136 |
| 3 | Упражнения этнокультурной направленности | 6 | 6 | 12 |
| IV | Углубленное изучение избранных элементов программы | 10 | 7 | 17 |
| V | ИТОГО: | 102 | 99 | 201 |