



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Шахты Ростовской области
«Средняя общеобразовательная школа №5 имени Н. И. Горюнаева»
346513 г. Шахты, Ростовская область, пр. Победы Революции, 11,
тел. (8636)-22-64-96 ; e-mail: school5@shakhy-edu.ru

СОГЛАСОВАНА
Руководитель ШМО
учителей

протокол № 1
от 31.08.2020 г.

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете

протокол № 1
от 31.08.2020 г.



Ватолока

от 31.08.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования – *среднее общее образование*

Количество часов:

11 класс - 102 часа в год (3 часа в неделю)

Учитель: *Скрбнев Николай Михайлович*

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Учебный план ИУТП разработан на основе базисного учебного плана с учетом рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии и пожеланий родителей обучающихся и составлен в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», регламентирован Календарным учебным графиком на 2020/2021 учебный год, утверждённым приказом МБОУ СОШ № 5 (приказ № 143 от 31.08.20) и согласован с родителями.

Власова Кристина Сергеевна обучается в МБОУ СОШ № 5 по индивидуальной программе *первый* год.

Индивидуальное учебно-тематическое планирование составлено в соответствии с образовательным стандартом на основе:

Комплексная программа физического воспитания для общеобразовательных учреждений Ляха В.И. /М.Я. Виленский, Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. 5-9 классы, М. «Просвещение», 2015 Программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2013

. Учебник: Физическая культура 10-11 кл. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией Виленского М.Я. Москва, «Просвещение» 2015г. Рекомендован Министерством образования и науки РФ

Количество часов в неделю соответствует базовому учебному плану и с учётом рабочего календаря на 2020-2021 учебный год и индивидуального расписания уроков количество часов составляет - 102 часа в год (3 часа заочно в неделю)

Индивидуализация планирования связана:

- со спецификой заболевания (быстрая утомляемость, особенности памяти и внимания, низкий темп деятельности, ограничения и пр.);
- с необходимостью подбора индивидуальных форм и методов работы на уроке;
- высокой мотивацией к изучению предмета.

Ученику доступны все виды учебной деятельности, но предпочтительными являются следующие: устный ответ, письменный ответ, пересказ, составление / заполнение таблицы, составление плана, работа по алгоритму, подбор / поиск примеров, наблюдение, сравнительный анализ, поисковая работа, проектная работа, лексико-графическая работа, конспектирование.

Предполагается осуществление промежуточного контроля в разных формах: опрос, устный ответ, письменный ответ, тестирование, самостоятельная работа, проектная работа, реферат.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Знания по ключевым моментам программы подразумевает самостоятельную деятельность учащихся. Учитель выступает в качестве тьютера в подборе учебного материала и комплексов упражнений по укреплению здоровья.

В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных параметров движений, точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физкультура»

- **Общеучебные умения, навыки, и способы деятельности**
Рабочая программа, для обучающегося на дому, предусматривает формирование у умений и навыков, определенных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:
1. Знания о физической культуре:
ученик научится:
-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
-характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и

физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, развития основных систем организма; -ощущать положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; -ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:
-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- планировать и корректировать режим дня, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2. Способы физической деятельности

Ученик научится:
-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
-измерять показатели физического развития (рост, масса) и вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

3. Физическое совершенствование

Ученик научится:
-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств;
-оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;

Требования к уровню подготовки обучающихся на дому.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны: **иметь представление:**

- о физической культуре и ее содержании;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих,

подводящих и соревновательных; об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол; об особенностях занятий легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой; **уметь:**
-составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
-проводить закаливающие процедуры;
-составлять правила элементарных соревнований;
-вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
-самостоятельно находить материал по темам учебного курса, используя учебники, специальную литературу по предмету и интернет ресурсы.

Содержание учебного предмета «Физкультура» **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

1.1 Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Строение человека: основные части тела, основные внутренние органы, скелет, мышцы. Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Органы дыхания. Правильное дыхание во время выполнения физических упражнений.

Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Витамины и минеральные вещества. Правила правильного питания.

Вода и питьевой режим.

Осанка. Причины нарушений осанки.

Личная гигиена. Уход за зубами.

Правила сохранения зрения и слуха.

Закаливание. Средства закаливания.

Условия проведения закаливающих процедур Правила закаливания.

Режим дня. Спортивная одежда и обувь.

Самоконтроль. Утомление и переутомление. Признаки.

Мозг и нервная система. Что такое эмоции.

Способы регуляции эмоциональных состояний.

Тесты для оценки знаний о физической культуре.

Первая помощь при травмах (ушиб, ссадина, потертость).

Первая помощь при травмах (кровотечение)

Оздоровительные формы занятий.

1.2. Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований.

Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью.

Олимпийские игры.

История Древних Олимпийских игр.

Современные Олимпийские игры. Роль Пьера де Кубертена в возникновении Современных Олимпийских игр.

Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России. Олимпийские символы, девиз, эмблема, флаг, клятва, талисманы, награды.

1.3. Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на организм.

Физические упражнения, их отличие от естественных бытовых двигательных действий. Связь физических упражнений с физическим развитием и физической подготовленностью человека. Твои физические способности.

Как правильно ходить и бегать.

Виды легкой атлетики. Виды прыжков. Виды метаний.

Гимнастика, как вид спорта. Гимнастические снаряды и инвентарь.

Физкультминутки и физкультпаузы.

Плавание, как жизненно важное умение. Спортивные способы плавания.

Правила поведения в бассейне и водоеме.

Основные физические качества человека: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, прыгучесть.

Физическая подготовка. Её связь с развитием основных физических качеств. Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.

Основные правила составления комплексов общеразвивающих упражнений. Физические упражнения, их разновидности (ОРУ, подводящие, подготовительные, соревновательные).

Физическая нагрузка, её влияние ЧСС. Регулирование нагрузки по скорости и по продолжительности.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

2.1. Самостоятельные занятия.

Составление режима дня.

Выполнение простейших закалывающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки.

Контроль показателей физических качеств.

Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

3.1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Упражнения на релаксацию.

Гимнастика для глаз.

Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия.

3.2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (Индивидуальные комплексы).

Материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем индивидуально для каждого учащегося.

Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы; игры на внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами. Формирование

осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие

силовых способностей: упражнения развитие мышц туловища комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп.

Тематическое планирование учебного предмета «Физкультура», 11 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	30
2	СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	40
3	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.	32

СОГЛАСОВАНО

Протокол 1 заседания
методического совета
от 31.08. 2020 года

Председатель МС
Козыченко И.А.
Подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Шошова Шошова
Подпись (Ф.И.О.)

28.08. 2020 года
(дата)