

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ «СОШ №18»

Полищук С.В.
« 1 » сентября 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №18»

Слугина Е.Л.
Приказ от 01.09.17 № 413

Рабочая учебная программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 11А класса
МБОУ «СОШ №18»
Энгельского муниципального района
Саратовской области

на 2017-2018 учебный год

Составитель:

учитель физической
культуры
МБОУ «СОШ №18»
Красильников С.Н.

Энгельс, 2017 год

Пояснительная записка

1.1 Рабочая программа разработана на основе авторской программы основного общего образования «Физическая культура» 5-11 класс, автор А.П.Матвеев, учебного плана МБОУ «СОШ №18» на 2017-2018 учебный год, расписание уроков. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способным активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни. На изучение физической культуры в основной школе выделяется 3 часа в неделю.

1.2 **Цель работы МБОУ «СОШ №18»:** развитие интеллектуальных и творческих возможностей личности, её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости через освоение фундаментальных основ образования.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Программа предусматривает формирование у учащихся умение и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетным для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, изменений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций;

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т. п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности;

Результаты обучения.

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

2.1 Цели.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психологических качеств, творческом исполнении средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа основного среднего обучения своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- **освоение знаний** о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

2.2 Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета.

В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знание, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культуры и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

В первом разделе «Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направлено содействующих коррекций осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптированной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся и занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

В первом разделе «Знания спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития древних и современных Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих

относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенных интерес у учащихся.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.