

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бугульминская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

«Рассмотрено»
Руководитель МО
_____/Т.В.Ошкина
Протокол № ____ от
«__» _____ 20__ г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
ГБОУ «Бугульминская
школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями
здоровья»
_____/Т.А.Лашкова
«__» _____ 20__ г.

«Утверждаю»
Директор
ГБОУ «Бугульминская
школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями
здоровья»
_____/Н.А.Корытин
«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(приложение к основной образовательной программе среднего общего образования ФК ГОС)
по учебному предмету «Физическая культура»
12 класс
(вариант 1.2)

Планируемые результаты освоения учебного предмета 12 класс

№	Наименование раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</p>	<p>Ученик научится: -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем; -раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий, развития физических качеств. Ученик получит возможность научиться: -характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения. великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; -определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>	<p>Познавательные: -понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Коммуникативные: -владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Регулятивные: -умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p>	<p>-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; -особенностями физического развития и физической подготовленности.</p>

2	<p>Спортивно – оздоровительная деятельность.</p>	<p>Ученик научится: -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели; -руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; -использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.</p>	<p>Познавательные: -освоение техники выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств.</p> <p>Коммуникативные: -формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя), в паре.</p> <p>Регулятивные: -освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
3	<p>Физкультурно – оздоровительная деятельность</p>	<p>Ученик научится: -составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и</p>	<p>Познавательные: -осмысление, объяснение своего двигательного опыта; -осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений; -</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - формирование эстетических потребностей, ценностей и</p>

		<p>возможностей собственного организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность по укреплению здоровья и развитию физических качеств; -тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; -выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма; -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); -выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; -выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; -выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); -выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; 	<p>осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; -умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; -умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; -умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; 	<p>чувств;</p> <ul style="list-style-type: none"> -развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; -развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.
--	--	--	---	---

		<p>-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <p>-выполнять комплексы упражнений физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>-выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>-проплывать учебную дистанцию вольным стилем;</p> <p>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; преодолевать естественные и искусственные препятствия с</p>	<p>-умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	
--	--	---	--	--

		помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.		
--	--	---	--	--

Содержание учебного материала 12класс

Наименование раздела	Содержание раздела
<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</p>	<p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.</p>
<p>Спортивно – оздоровительная деятельность.</p>	<p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Спортивные игры. Подвижные игры. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе Гимнастика Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и самостраховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности во время занятий. Легкоатлетические упражнения Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.. Упражнения лыжной подготовки Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Правила и организация</p>

проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Плавательные упражнения

Терминология в плавании. Овладение навыками плавания. Правила и организация проведения соревнований по плаванию в бассейне и на открытой воде. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Элементы единоборств (национальные виды спорта)

Правила поведения во время занятий. Страховка во время занятий. Основы выполнения элементов единоборств.