

Рабочая программа по учебному предмету

**«Физическая культура»
(базовый уровень)**

уровень среднего общего образования

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Данная программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования должны отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;
- ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой;
- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;
- определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;
- планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;
- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности;
- выполнять упражнения лечебной физической культуры для разных форм патологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;
- выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определенных, индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг, стретчинг и др.);
- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (легкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры);
- выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приемы).

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их

в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

- самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта (материал для юношей);
- характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек);
- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья;
- пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма;
- выполнять упражнения физической подготовки комплекса ГТО и сдавать нормативные требования его тестовых заданий.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 класс (102 часа)

Тема 1. Знания о физической культуре. Физическая культура в жизни современного человека. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Физическая культура как фактор укрепления здоровья. Роль и значение физической культуры в укреплении и регулировании психических состояний. Современные оздоровительные системы. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья.

Тема 2. Способы самостоятельной деятельности. Организация самостоятельных занятий физической культурой. Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой. Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры. Оздоровительно-гигиенические процедуры. Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО. Общеразвивающие упражнения для подготовки к соревновательной деятельности.

Тема 3. Физическое совершенствование. Упражнения для коррекции осанки. Корригирующая гимнастика при нарушениях осанки (упражнения при сколиотической осанке). Упражнения для коррекции массы тела. Массаж лица. Массаж лица при заболеваниях придаточных пазух носа и ангине. Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Лечебная физкультура при респираторных заболеваниях (начальные нагрузки). Производственная гимнастика. Примерный комплекс упражнений гимнастики для глаз, снятия утомления, укрепления осанки. Антистрессовая гимнастика. Гимнастика для глаз. Физическая культура в комплексе мер по профилактике близорукости и ее прогрессирования. Упражнения в целях профилактики появления близорукости и ее прогрессирования (разработаны Э.С. Аветисовым и Е.И. Ливадо). Дыхательные упражнения для усиления кровообращения в глазах. Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями. Комплекс упражнений с резиновыми амортизатором для развития силы. Шейпинг. Ритмическая гимнастика. Аэробика. Стретчинг. Комплекс упражнений для мышц живота. Комплекс упражнений для мышц шеи и верхней части спины. Комплекс упражнений для мышц рук. Комплекс упражнений для разных частей тела. Спортивные игры. Технические приемы игры в футбол. Удары серединой подъема стопы. Удар внешней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Удар головой. Правила игры в футбол. Практика судейства соревнований по футболу. Технические приемы игры в баскетбол. Броски мяча в корзину. Передача мяча. Ловля мяча. Ведение мяча. Правила игры в баскетбол. Практика судейства соревнований по баскетболу. Технические приемы игры в волейбол. Передача мяча. Поддача мяча. Атакующий удар. Прием мяча. Блокирование. Правила игры в волейбол. Практика судейства соревнований по волейболу. Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах. Планирование

тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях. Техника одновременного бесшажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода. Техника торможения боковым соскальзыванием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов. Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия. Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата. Бег на 30 м. Бег на 60 м. Бег на 100 м. Бег на 2 км (д) или 3 км (ю). Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине до 90 см. Сгибание и разгибание на полу рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Челночный бег 3*10. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание спортивного снаряда весом 700 г (ю) или 500 г (д). Национальные игры и виды спорта. Лапта. Городки. Вышибалы.

11 класс (102 часа)

Тема 1. Знания о физической культуре. Физическая культура в жизни современного человека. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Физическая культура как фактор укрепления здоровья. Роль и значение физической культуры в укреплении и регулировании психических состояний. Современные оздоровительные системы. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья.

Тема 2. Способы самостоятельной деятельности. Организация самостоятельных занятий физической культурой. Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой. Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры. Оздоровительно-гигиенические процедуры. Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО. Общеразвивающие упражнения для подготовки к соревновательной деятельности.

Тема 3. Физическое совершенствование. Упражнения для коррекции осанки. Корректирующая гимнастика при нарушениях осанки (упражнения при сколиотической осанке). Упражнения для коррекции массы тела. Массаж лица. Массаж лица при заболеваниях придаточных пазух носа и ангине. Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Лечебная физкультура при респираторных заболеваниях (начальные нагрузки). Производственная гимнастика. Примерный комплекс упражнений гимнастики для глаз, снятия утомления, укрепления осанки. Антистрессовая гимнастика. Гимнастика для глаз. Физическая культура в комплексе мер по профилактике близорукости и ее прогрессирования. Упражнения в целях профилактики появления близорукости и ее прогрессирования (разработаны Э.С. Аветисовым и Е.И. Ливадо). Дыхательные упражнения для усиления кровообращения в глазах. Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями. Комплекс упражнений с резиновыми амортизатором для развития силы. Шейпинг. Ритмическая гимнастика. Аэробика. Стретчинг. Комплекс упражнений для мышц живота. Комплекс упражнений для мышц шеи и верхней части спины. Комплекс упражнений для мышц рук. Комплекс упражнений для разных частей тела. Спортивные игры. Технические приемы игры в футбол. Удары серединой подъема стопы. Удар внешней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Удар головой. Правила игры в футбол. Практика судейства соревнований по футболу. Технические приемы игры в баскетбол. Броски мяча в корзину. Передача мяча. Ловля мяча. Ведение мяча. Правила игры в баскетбол. Практика судейства соревнований по баскетболу. Технические приемы игры в волейбол. Передача мяча. Подача мяча. Атакующий удар. Прием мяча. Блокирование. Правила игры в волейбол. Практика судейства соревнований по волейболу. Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных

дистанциях. Техника одновременного бесшажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода. Техника торможения боковым соскальзыванием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов. Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия. Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата. Бег на 30 м. Бег на 60 м. Бег на 100 м. Бег на 2 км (д) или 3 км (ю). Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине до 90 см. Сгибание и разгибание на полу рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Челночный бег 3*10. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание спортивного снаряда весом 700 г (ю) или 500 г (д). Национальные игры и виды спорта. Лапта. Городки. Вышибалы.

При реализации рабочей программы учебного курса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в Учреждении создается электронная информационно-образовательная среда, позволяющая осуществлять синхронное и асинхронное взаимодействие участников образовательных отношений по реализации основных образовательных программ посредством использования цифровых технологий, образовательных онлайн платформ и платформ для проведения онлайн уроков (видео-конференц-связи) в сети Интернет, в первую очередь специально созданных для взаимодействия педагогов и обучающихся.

При переходе на обучение с применением дистанционных образовательных технологий рабочая программа учебного курса реализуется в полном объеме через организацию:

- онлайн занятий и консультаций;
- дистанционных занятий, направленных на расширение знаний и умений обучающихся в предметных областях, на формирование личностных и метапредметных результатов общего образования;
- подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу <https://edu.gov.ru/distance> для самостоятельного использования обучающимися;
- бесплатных Интернет-ресурсов.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

10 класс (102 часа)

№ п/п	Название разделов (тем)	Количество часов
1	Тема 1. Знания о физической культуре.	6
2	Тема 2. Способы самостоятельной деятельности.	8
3	Тема 3. Физическое совершенствование.	88
	Итого	102

11 класс(102 часа)

№ п/п	Название разделов (тем)	Количество часов
1	Тема 1. Знания о физической культуре.	3
2	Тема 2. Способы самостоятельной деятельности.	10
3	Тема 3. Физическое совершенствование.	89
	Итого	102

