

Согласовано
Руководитель ШМО
Падерина Н.Ю.

Протокол №1 от 27.08.2021

Согласовано
Заместитель директора
МОУ «СОШ № 1»
Калашников С.Е.

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ № 1»
/Мокрецов А.В. /

Приказ № 256 от 31.08.2021

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
(базовый уровень)
для обучающихся среднего общего образования

на 2021/2023 учебный год

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, планируемыми результатами среднего общего образования, требованиями основной образовательной программы среднего общего образования МОУ «СОШ №1» ЭМР, с учетом рабочей программы воспитания и ориентирована на работу по образовательной системе «Физическая культура» под редакцией Матвеева А.П.

Программа предназначена для обучающихся 10-11 классов общеобразовательной школы. Особенности развития обучающихся данного класса и уровень общего образования – средний.

Предмет относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом и примерной программой на предмет «Физическая культура» отведено 136 часов (два часа в неделю в каждом классе).

Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию активного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, 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, понимание 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 нём 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 ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности 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 и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять 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 учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами, в том числе умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные 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

- умение осознанно использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями из различных оздоровительных систем физической культуры, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление.

Физическая культура как часть культуры общества и человека.

Истоки возникновения культуры как социального явления, её связь со становлением и развитием физической культуры. Структурные основы развития культуры, понятие индивидуальной, национальной и мировой культуры. Культура как способ и условие жизнедеятельности человека.

Основные направления и формы развития физической культуры в современном обществе. Современные представления о главных направлениях развития физической культуры в обществе и их основных формах организации: оздоровительная физическая культура, спортивно-достиженческая физическая культура, прикладно-ориентированная физическая культура

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). История и современное развитие физкультурного комплекса ГТО, его структурная организация и характеристика нормативных требований для учащихся 10–11 классов.

Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации. Ознакомление со статьями Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», раскрывающими:

- роль и обязанности государства в развитии физической культуры и спорта;
- права граждан на занятия физической культурой и спортом;
- права граждан на медицинские услуги в процессе занятий физической культурой и спортом;
- права граждан на использование спортивных залов и площадок для организации регулярных занятий физической культурой и спортом населения.

Ознакомление с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» в части обязанностей учащихся бережно относиться к своему здоровью.

Требования Федерального государственного образовательного стандарта в части достижения предметных результатов по физической культуре в средней школе.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека

Что понимать под здоровьем человека. Понятие здоровья человека как структурно организованного состояния организма человека, характеристика его физиологического, психологического и социального компонентов. Формы и виды наблюдений за состоянием здоровья, характеристика основных признаков здоровья.

Физическая культура и физическое здоровье. Ознакомление с высказываниями древних философов и врачей о роли физических упражнений в укреплении и сохранении здоровья человека.

Характеристика факторов, влияющих на физическое здоровье человека.

Раскрытие роли приспособительных (адаптационных) процессов в укреплении физического здоровья человека.

Физическая культура и психическое здоровье. Понятие «психическое здоровье», ознакомление с научными представлениями о нём и его связью с физической культурой.

Положительное влияние занятий физическими упражнениями на развитие основных психических процессов внимания, памяти и мышления.

Физическая культура и психические состояния человека, характеристика психических состояний и их связь с психическим здоровьем. Регулирование психических состояний средствами физической культуры.

Физическая культура и социальное здоровье. Понятие «социальное здоровье», ознакомление с научными представлениями о нём и его связью с физической культурой. Физическая культура и нравственные качества личности. Самовоспитание нравственных качеств в процессе занятий физической культурой, ознакомление с нравственными принципами как основой формирования нравственных качеств.

Физическая культура и профессиональная деятельность. Ознакомление с содержательным наполнением прикладно-ориентированной физкультурной деятельности, функциональной связью с трудовой деятельностью человека. Место и значение прикладно-ориентированной физкультурной деятельности в освоении и выполнении профессиональной деятельности.

Ознакомление с основными формами организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности.

Физическая культура и продолжительность жизни человека. Здоровье и продолжительность жизни человека, характеристика основных признаков и причин старения.

Значение занятий физической культурой в разные периоды жизни человека. Характеристика основных периодов жизни человека.

Определение физического возраста посредством традиционных методик. Роль и значение физической культуры в разные периоды жизни человека.

Адаптация организма как основа физической подготовки человека. Понятие адаптации организма как врождённого механизма приспособления человека к внешним воздействиям, её связь с расширением функциональных возможностей организма и укреплением здоровья. Этап максимальной адаптации (этап максимизации) и его отражение в методических принципах физической подготовки. Этап оптимальной адаптации (этап оптимизации) и его тренировочный эффект в процессе занятий физической культурой и спортом. Этап минимальной адаптации (этап минимизации) и его значение для практики оздоровительной физической культуры.

Оздоровительные системы физической культуры в здоровом образе жизни современного человека.

Здоровый образ жизни современного человека. Характеристика его структурной организации.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Особенности энерготрат и способы их расчёта при разных видах производственной деятельности. Характеристика основных ступеней энерготрат.

Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности, фазовый характер изменения работоспособности в режиме трудового дня и трудовой недели, оптимизация работоспособности средствами оздоровительной физической культуры.

Профилактика и искоренение вредных привычек средствами физической культуры.

Личная гигиена как компонент здорового образа жизни, правила личной гигиены и проведения закаливающих процедур. Банные процедуры и их оздоровительная направленность.

Оздоровительные системы физической культуры и здоровый образ жизни современного человека. Основные направления развития оздоровительной физической культуры: ритмическая гимнастика, аэробная гимнастика, силовая гимнастика, атлетическая гимнастика, стретчинг. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.

Профилактика травм и оказание первой помощи на занятиях физической культурой и спортом. Правила предупреждения травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Характеристика травм, которые могут возникнуть во время занятий физической культурой и спортом, причины их возникновения.

Правила и способы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой **Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни.**

Основы организации индивидуальной досуговой деятельности. Виды деятельности в структуре жизнедеятельности современного человека. Основные типы и формы активного отдыха. Распределение времени в режиме учебного дня и учебной недели.

Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Учёт состояния здоровья и характеристика признаков по ограничению занятий физической культурой и спортом. Функциональные пробы по оценке состояния здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.

Учёт показателей текущего состояния организма, характеристика субъективных показателей самочувствия. Учёт оперативных показателей состояния организма и их учёт в процессе занятий физической культурой.

Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры. Характеристика форм занятий оздоровительной физической культурой разного вида и функциональной направленности.

Особенности планирования индивидуальных урочных занятий оздоровительной физической культурой, разработка планов-конспектов. Характеристика требований к планированию урочных занятий и основные этапы планирования. Особенности составления конспектов уроков комплексного и целевого типа.

Индивидуализация физических нагрузок посредством расчёта уровня функционального состояния и шкалы его оценки.

Понятие о циклах кондиционной тренировки (базовые и недельные циклы) и их планирование с разной функциональной направленностью. Особенности планирования годового цикла занятий кондиционной тренировки.

Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели. Особенности оптимизации функционального состояния организма средствами занятий физической культурой оздоровительной и гигиенической направленности, способы индивидуализации физкультурно-оздоровительных и гигиенических мероприятий в режиме дня и учебной недели.

Самостоятельная подготовка к выполнению норм комплекса ГТО. Организация самостоятельных занятий по подготовке к выполнению требований ГТО в системе урочных форм самостоятельных занятий. Особенности планирования самостоятельных занятий в зависимости от содержания учебного материала на уроках физической культуры.

Особенности самостоятельной подготовки по совершенствованию техники выполнения тестовых заданий комплекса ГТО.

Особенности самостоятельных занятий по развитию физических качеств, необходимых для выполнения тестовых заданий комплекса ГТО.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики. Упражнения для осанки, восстановления позвоночника после напряжённых нагрузок на опорно-двигательный аппарат, при сколиотической осанке.

Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, улучшения носового дыхания.

Упражнения для снижения массы тела, профилактики целлюлита, напряжения мышц во время работы (гипертонуса).

Оздоровительные системы физической культуры. Упражнения из оздоровительных систем физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Совершенствование технических действий в спортивных играх: *футбол, волейбол, баскетбол.* Правила спортивных игр: в футболе, волейболе, баскетболе.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Атлетические единоборства, техника выполнения страховки и само страховки, стойки и захватов, бросков и удержания.

Комплексы упражнений базовой физической подготовки. Полосы препятствий с элементами военно-прикладной подготовки.

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тематический блок (тема учебного занятия при отсутствии тем, блока)	Кол-во часов	Модуль воспитательной Программы «Школьный урок»	Использование проектной (исследовательской) деятельности	Количество и формы контроля	
I	Знания о физической культуре.	2	4		устный и письменный опросы; тестовый контроль	
1	Физическая культура в жизни современного человека	В процессе учебного года		1		
2	Физическая культура как фактор укрепления здоровья		Привлечение внимания к обсуждаемой на уроке информации	3		2
3	Защита ученических проектов, творческих работ, исследований.		Принципы учебной дисциплины и самоорганизации	2		2
II	Способы самостоятельной деятельности	8			Индивидуальный, самоконтроль	
1	Организация самостоятельных занятий физической культурой	В процессе учебного года	Личностные результаты освоения программы	2		
2	Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой.			2		
3.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой			2		
4	Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой			4		
III	Физическое совершенствование	57	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения, проявление человеколюбия и добросердечности		индивидуальный и фронтальный; устный и письменный опросы; тестовый контроль; тематический; текущий; итоговый.	
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10				

2	Спортивно-оздоровительная деятельность. -Гимнастика с основами акробатики: -Легкая атлетика -Волейбол	30	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения, проявление человеколюбия и добросердечности		
3	Прикладно –ориентированная физкультурная деятельность. - - Физическая подготовка - - Подготовка к выполнению ВФСК ГТО	24			
4	Национально-региональные формы занятий физической культурой - Бадминтон. - Фитнес аэробика	10			
IV	Резервное время учителя	1			
V	Всего	68			

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тематический блок (тема учебного занятия при отсутствии тем, блока)	Кол-во часов	Модуль воспитательной Программы «Школьный урок	Использование проектной (исследовательской) деятельности	Количество и формы контроля
I	Знания о физической культуре.	2	4		устный и письменный опросы; тестовый контроль
1	Современные оздоровительные системы	В процессе учебного года		1	
2	Физическая культура и продолжительность жизни человека		Привлечение внимания к обсуждаемой на уроке информации	3	2
3	Защита ученических проектов, творческих работ, исследований		Принципы учебной дисциплины и самоорганизации	2	2
II	Способы самостоятельной деятельности	8			Индивидуальный, самоконтроль
1	Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры	В процессе	Личностные результаты освоения программы	2	

2	Оздоровительно-гигиенические процедуры	учебно-го года		2	
3.	Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО			2	
4	Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой			4	
III	Физическое совершенствование	57	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения, проявление человеколюбия и добросердечности		
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10			индивидуальный и фронтальный; устный и письменный опросы; тестовый контроль; тематический; текущий; итоговый.
2	Спортивно-оздоровительная деятельность. - Гимнастика с основами акробатики - Легкая атлетика - Волейбол	30	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного поведения, проявление человеколюбия и добросердечности		
3	Прикладно –ориентированная физкультурная деятельность. - Физическая подготовка - Подготовка к выполнению ВФСК ГТО	24			
4	Национально-региональные формы занятий физической культурой	10			
IV	Резервное время учителя	1			
V	Всего	68			