Краснодарский край, город Сочи

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: bc522f5b95fc71d95d91263f2fedcc2515d33161
Владелец: **Шепилова Наталья Владиленовна**
Действителен: с 22.12.2020 по 22.03.2022

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 28.08.2020 протокол №1
Директор _____ /Н.В. Шепилова/
(подпись руководителя ОО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс): среднее общее образование, 10-11 класс

Количество часов: 204 часа (10 класс - 102 часа, 11 класс - 102 часа)

Учитель (группа учителей): Отроков Сергей Дмитриевич,
Дзиццоева Юлия Евгеньевна

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО) на основе основной образовательной программы среднего общего образования (ООП СОО) средней общеобразовательной школы № 2 с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования *(с изменениями на 01.01.2021 год, в соответствии с вступлением в действие новых Санитарных правил 2.4.3648-20. Приказ директора Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней общеобразовательной школы № 2 г. Сочи № 204-О/Д от 30.12.2020г.)*

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

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 государственных символов (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; готовность и способность 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, 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, умение оказывать первую помощь;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

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

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

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в трех группах универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные, отражают:

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, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, 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, использовать адекватные языковые средства;

9) 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 освоения учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) отражают:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов **Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)**;

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

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

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний **Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета.

1.Физическая культура как область знаний.

Физическая культура в жизни современного человека:

- Физическая культура как сложно организованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.
- Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).
- Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.
- Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.

Физическая культура как фактор укрепления здоровья

- Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой.
- Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний.
- Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязи взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

Современные оздоровительные системы

- Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом.

- Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.
- История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека.

Физическая культура и продолжительность жизни человека:

- Профилактика старения средствами физической культуры.
- Характеристика основных признаков старения организма.
- Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения.
- Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.

Организация самостоятельных занятий физической культурой:

- Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.
- Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.

Техника безопасности в процессе занятий физической культурой:

- Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и самостраховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.
- Оказание первой помощи на занятиях физической культурой Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.
- Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики.
- Упражнения производственной гимнастики.
- Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки)гимнастики.
- Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах, элементов акробатики и элементов ритмической гимнастики (девушки).
- Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.
- Легкая атлетика: беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения в метании.
- Кроссовая подготовка.
- Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках.
- *Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609).*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

- Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.
- Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.
- Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
- Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).
- Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения прикладных видов деятельности.

3.Тематическое планирование с указанием количества часов.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		Универсальные учебные действия (УУД)
		класс		
		10	11	
1	**Базовая часть**	**86**	**86**	
1.1	*Основы знаний о физической культуре.*	*8*	*8*	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
1.1.1	Физическая культура в жизни современного человека	2	2	
1.1.2	Физическая культура как фактор укрепления здоровья.	2	-	
1.1.3	Современные оздоровительные системы.	2	-	
1.1.4	Физическая культура и продолжительность жизни человека.	-	2	
1.1.5	Организация самостоятельных занятий физической культурой.	-	2	
1.1.6	Техника безопасности в процессе занятий физической культурой.	2	2	
1.2	*Физическое совершенствование*	*78*	*78*	
1.2.1	Физкультурно-оздоровительная	2	2	Учатся владеть основными приемами

	деятельность -комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, зрения.			самоконтроля: подсчет пульса до, во время и после тренировки; подсчет частоты дыханий; оценка общего самочувствия; длительность сна; аппетит. Узнают о влиянии физических упражнений на системы дыхания, кровообращения и центральную нервную систему. Эти сведения связывают со сведениями о приемах самоконтроля.
1.2.2	Спортивно-оздоровительная деятельность - Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».	74	74	Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; Проявлять индивидуальные творческие способности. Различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость); Соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий; Подбирать упражнения для разминки.
1.2.2.1	Легкая атлетика - Беговые упражнения. - Прыжковые упражнения. -Упражнения в метании малого мяча.	18	18	Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой. умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); Планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места,

				разбега; в высоту; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
1.2.2.2	Спортивные игры - Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.	16	16	Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; Уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры; использовать знания во время подвижных игр на досуге; Работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; Формулировать свои затруднения; Предлагать помощь и сотрудничество; Договариваться и приходить к общему решению.
1.2.2.3	Гимнастика с основами акробатики Закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах, элементов акробатики и элементов ритмической гимнастики (девушки).	17	17	Мотивационная основа на занятия гимнастикой; Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Осуществлять анализ выполненных действий.

				Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; Участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
1.2.2.4	Кроссовая подготовка - Бег по пересеченной местности. - Преодоление полосы препятствий.	17	17	Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Развивать силу мышц, сообразительность человека, умение преодолевать препятствия и распределять свои силы; Укреплять нервную систему, улучшать кровообращение и дыхательную работу. Тренировать выносливость; Развивать скорость, силу и ловкость; Воспитывать потребность в самостоятельных физических занятиях.
1.2.2.5	Атлетические единоборства	6	6	Иметь представление о единоборствах, правилах техники безопасности и самостраховки; Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; Осознавать познавательную задачу. Применять полученные знания на практике. Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни.
1.2.3	Прикладно – ориентированная деятельность	2	2	Подготовка к выбранной профессии. Повышение качества жизни.

	Прикладная физическая подготовка -Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. - Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.			Улучшение состояния здоровья. Создание условий для активного отдыха. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществление контроля своей деятельности в процессе достижения результата, определение способов действий в рамках предложенных условий и требований, корректирование своих действий в соответствие с изменяющейся ситуацией. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании.
2	**Вариативная часть**	**16**	**16**	
2.1.	Региональный компонент (спортивные игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола, волейбола, бадминтона). .настольного тенниса).	9	9	Уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. Использовать знания во время подвижных игр на досуге. Совместно договариваться о правилах общения.
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой (легкая атлетика, футбол).	7	7	
	ИТОГО:	**102**	**102**	
		204		