

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей имени В.Г.Сизова»
г. Мончегорск Мурманской области

ПРИЛОЖЕНИЕ К ООП СОО
МБОУ «Лицей имени В.Г. Сизова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура

Уровень образования: среднее общее образование 10-11 класс

Обсуждена и согласована
на методическом объединении
учителей физической культуры
Протокол № 5
от «__27_05____2021 г

г. Мончегорск
2021

Аннотация к рабочим программам - среднее общее образование 10-11 класс

Название курса	Физическая культура
Уровень	Базовый
Класс	10-11 класс
Стандарт	ФГОС СОО
Место предмета в учебном плане	Учебный план «Лицея имени В.Г.Сизова» предусматривает изучение физической культуры в 10-11 классе в объеме 201 часов из расчета 3 часа в неделю в соответствии с календарным годовым графиком.
Количество часов	201 (102 часа в 10 классе, 99 часов в 11 классе)
Цель курса	Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; - содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; - формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого здоровья и разносторонней физической подготовленности; формирование знаний о закономерностях двигательной активности; спортивной тренировке; значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства, подготовке к службе в армии (для юношей), выполнении функции материнства (для девушек); - воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; - овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; - освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
УМК	Учебник для общеобразовательных учреждений Лях В.И., Физическая культура (базовый уровень), 10-11 класс, ФГОС, М: "Просвещение", 2019 г.

Требования к результатам освоения основной образовательной программы

Личностные результаты:

- 1) 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);
- 2) 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;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) 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;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) 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;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) 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;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- 1) 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;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) 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;
- 4) 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;
- 5) 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;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) 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 : требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры:

- 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;

Выпускник на базовом уровне научиться:

- 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-корректирующей 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 технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- ☐ 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 (форм организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности).

Содержание учебного предмета	Класс количество часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
Физическая культура и здоровый образ жизни.		

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>	10 класс –1 11 класс - 1 10 класс-2 11 класс-2 10 класс-1 11 класс-1 10 класс-1 11 класс-1 10,11 класс-1 10 класс-2 11 класс -2 10,11 класс-1	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-корректирующей направленности. Практически использовать приемы самомассажа и релаксации. Практически использовать приемы защиты и самообороны. Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития. Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения. 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). Осуществлять судейство в избранном виде спорта.
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решения задач формирования жизненно необходимых и спортивно-ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии:	10 класс-2 11 класс-2 10 класс-2 11 класс-2 10 класс-2	Составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания. Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности. Определять уровни индивидуального физического развития

гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	11 класс-2 10 класс-2 11 класс-2	и развития физических качеств. Составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
Физическое совершенствование		
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	10 класс -10 11 класс – 10	Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
легкая атлетика: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты;	10 класс-16 11 класс-16	Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга.
передвижения на лыжах;	10 класс- 16 11 класс-16	Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.
плавание;	10 класс-2 11 класс-2	Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга.
технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;	10 класс-20 11 класс-20	Выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта.
<i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>	10 класс-2 11 класс-2	Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<i>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки.</i>	10 класс -2 11 класс-2	
Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i>	10 класс-12 11 класс-12	

3. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности.

Разделы программы	10 класс	11 класс	Всего
Физическая культура и здоровый образ жизни	10 часов	9 часов	19
Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО). <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>	1 2 1 1 1 1 2 1	1 1 1 1 1 2 1	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	14 часов	13 часов	27
Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решения задач формирования жизненно необходимых и спортивно-ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1 2 1 6 1 4	1 2 1 6 1 3	
Физическое совершенствование	78 часов	77 часов	155
Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	8	1	

легкая атлетика: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижения на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i> <i>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки.</i> Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования;</i> <i>прикладное плавание.</i>	16	16	
	12	12	
	2	2	
	25	25	
	2	2	
	13	12	
Всего	102	99	201