**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Новомитропольская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на метод. совете  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. | Согласовано  Заместитель директора по  УВР МБОУ «НСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Хлебникова В.Н.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. | Утверждаю  Директор МБОУ  «Новомитропольская СШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ануфриев Е.И.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.  Приказ |

**Рабочая учебная программа**

Физическая культура

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

наименование учебного предмета (курса)

**среднего общего образования** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(уровень образования)

Два года

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(срок реализации программы)

Составлена на основе

примерной общеобразовательной программы среднего общего образования

(наименование программы)

Егоров Анатолий Яковлевич

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

с. Новомитрополька

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» составлена на основе следующих документов:

Федеральный закон 29.12.2012 №273 « Об образовании в РоссийскойФедерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (с изменениями и дополнениями) утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413.

Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 28 декабря 2018 №345 « О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ…»

Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.04.2005г. №03-417 « О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения образовательных учреждений»;

Учебный план МБОУ « Новомитропольская средняя школа»;

Программа по учебному предмету "Физическая культура" 10-11 классы разработана на основе: примерной общеобразовательной программы среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию ( протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

**Используемые УМК**

1.Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы В. И. Ляха, А.А. Зданевич

2. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений 10 -11кл. под общей редакцией

В. И. Ляха, М.: Просвещение, 2011г.

**Цели учебного курса**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования составлена в соответствии с требованиями к результатам среднего общего образования, утвержденными Федеральным государственным образовательным стандартом и Примерной основной образовательной программы среднего общего образования.

Программа разработана с учетом актуальных задач обучения, воспитания и формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа учитывает условия, необходимые для развития личностных и познавательных качеств обучающихся.

Программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе принципа построения учебного материала, определяет количество часов (102 часа в 10 классе и 102 часа в 11 классе) на изучение учебного предмета и не ограничивает возможность его изучения в том или ином классе.

Рабочая программа учитывает возможность получения знаний, в том числе через практическую деятельность. В программе содержится перечень контрольных нормативов и практических работ.

Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Изучение и приобретение физических навыков создает условия для формирования у обучающихся интеллектуальных, гражданских, коммуникационных и информационных компетенций.

Изучение предмета ориентировано на обеспечение общеобразовательной и общекультурной подготовки выпускников.

**Целями курса** «Физической культуры » на ступени среднего общего образования на глобальном, метапредметном, личностном и предметном уровнях являются:

-формирование у обучающихся 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;

- создание условий для овладения обучающимися ключевыми компетентностями: учебно­познавательной, информационной, ценностно­смысловой, коммуникативной.

**Задачи учебного курса:**

- развитие двигательной активности учащихся;

- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;

- повышение функциональных возможностей основных систем организма;

-формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

- формирование умения применять средства физической культурыдля организации учебной и досуговой деятельности.

**Место курса « Физическая культура» в базисном учебном плане:**

Учебный предмет « Физическая культура» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11классах и разработана в для уровня среднего общего образования 10-11 классов.

Общее число учебных часов за 2 года обучения составляет 204 часа, из них 102 (3часа в неделю) в 10 классе, 102 (3 часа в неделю).

**Формы, методы, подходы в обучении, контроль знаний**

Для повышения образовательного уровня и получения навыков по практическому использованию полученных знаний используются следующие формы организации учебного процесса:

-урок, практическая работа, контрольные нормативы.

- групповые формы: групповая работа на уроке, подвижные и спортивные игры.

*Практические и контрольные нормативы,* проводятся после подробного инструктажа и ознакомления учащихся с установленными правилами техники безопасности.

*В качестве дополнительных форм организации образовательного процесса* используется система консультационной поддержки, индивидуальных занятий, самостоятельная работа учащихся с использованием современных информационных технологий.

**Организация сопровождения учащихся направлена на:**

\*создание оптимальных условий обучения;

\*исключение психотравмирующих факторов;

\*сохранение психосоматического состояния здоровья учащихся;

\*развитие положительной мотивации к освоению нормативных требований программы.

\*развитие индивидуальности и одаренности каждого ребенка.

**Методы обучения**:

\* словесные - рассказ, показ выполнение;

\*наглядные - иллюстрации, демонстрации как обычные, так и компьютерные;

\*практические - выполнение нормативных требований, самостоятельная работа со справочниками и литературой (обычной и электронной), самостоятельные упражнения.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного курса**

|  |  |
| --- | --- |
| Личностные | Изучение предмета « Физическая культура» в 10-11 классах даёт возможность достичь следующих  **Личностных результатов:**  • сформированность мотивации к творческому труду, к работе на результат; бережному отношению к природе, к материальным и духовным ценностям;  • сформированность убеждённости в важной роли физической культуры в жизни общества;  • реализация этических установок по отношению к своим достижениям, исследованиям и их результатам;  • признание высокой ценности жизни но всех её проявлениях, здоровья своего и других людей; реализация установок здорового образа жизни;  • сформированность познавательных мотивов, направленных на овладение навыками самостоятельного приобретения новых знаний и умений;  • овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии и х возрастными половым нормативам;  • овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;  • овладение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. |
| Метапредметные | **Метапредметные результаты:**  •овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, в том числе умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;  •омпетентность в области использования информоно-коммуникативных технологий (ИКТ) , умение работать с разными источниками спортивной информации; самостоятельно находить информацию о достижении высоких результатов в различных источниках ( тексте учебника, дополнительной литературе, справочниках, словарях, интернет-ресурсах) и оценивать информацию, преобразовывать ее из одной формы в другую;  •умение адекватно использовать речевые средства дискуссии и аргументации своей позиции, выслушивать и сравнивать различные точки зрения, отстаивать свою позицию;  •способность выбирать целевые и спортивные установки для своих действий, поступков по отношению к живой природе, здороью своему и окружающих.  **Метапредметные результаты:**  Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.  Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.  *В области познавательной культуры:*  - понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;  - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;  - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.  *В области нравственной культуры:*  - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;  - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;  ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.  *В области трудовой культуры:*  - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;  - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;  - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.  *В области эстетической культуры:*  - восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;  - понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;  - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.  *В области коммуникативной культуры:*  - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;  - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;  - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.  *В области физической культуры:*  - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;  - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;  - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. |
| Предметные | **Предметные результаты:**  Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».  Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.  Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.  *В области познавательной культуры:*  знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;  - знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,· о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.  *В области нравственной культуры:*  - способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;  - умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их  выполнения;  способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.  *В области трудовой культуры:*  - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;  - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;  - способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.  *В области эстетической культуры:*  - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;  - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;  - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.  *В области коммуникативной культуры:*  - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;  - способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;  - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.  *В области физической культуры:*  - способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;  - способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;  - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. |

**Cодержание учебного предмета/курса**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел/тема | Содержание |
| 1. Базовая часть |  |
| 1.1 Основы знаний о физкультурной культуре | В процессе занятий  **Знания о физической культуре.**  *История физической культуры.* Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.  *Физическая культура (основные понятия).*Физическое развитие человека.  Физическая подготовка и еѐ связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  Техническая подготовка. Техника движений и еѐ основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»  *Физическая культура человека***.** Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. |
| 1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности | В процессе занятий по другим темам  *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.  *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. |
| 1.3 Физическое совершенствование | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** |
| 1.4 Легкая атлетика | Совершенствование навыков ходьбы (спортивной ходьбы). Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжковые упражнения. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега.  Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами. |
| 1.5 Гимнастика с основами акробатики | Построение и перестроение на месте, в колонне. Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения. |
| 1.6 Лыжная подготовка | Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный  коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.  Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.  Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах»**,** «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты. |
| 2. Вариативная часть |  |
| 2.1 Спортивные игры | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;  соблюдать правила и технику безопасности;  описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;  моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;  осуществлять судейство игры;  выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | |
| **10класс** | **11класс** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | |
| 1.3 | Легкая атлетика | 30 | 30 |
| 1.4 | Гимнастика с основами акробатики | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 24 | 24 |
| 1.6 | Спортивные игры | 27 | 27 |
|  | Итого | 102 | 102 |