

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», 10 – 11 классы

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СОО (требований к результатам освоения ООП ООО с учетом основных направлений программ, включенных в ее структуру, в т.ч. программы формирования УУД), примерной образовательной программы СОО, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича Москва: Просвещение, 2015 г., основной образовательной программы МБОУ СШ № 94.

1) Планируемые результаты освоения учебного курса:

Личностные результаты

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- Ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы
- Готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
- Готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны
- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
- Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью
- Неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- Российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите
- Уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)
- Формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения
- Воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- Гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни
- Признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и

гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность

- Мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации

- Готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности

- Приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям

- Готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения

- Принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению

- Способностей к сопереживанию и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, других людей, умение оказывать первую помощь

- Формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия)

- Компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, к живой природе, художественной культуре:

Мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимость науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества

- 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

- Экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого направленной деятельности

- Эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка личности к семейной жизни:

- Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

- Положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- Уважение всех форм собственности, готовность к защите своей собственности

- Осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов

- Готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем

- Потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности

- Готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей

Личностные результаты в сфере отношений физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся

- Физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- Самостоятельно определять цели, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях

- Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной ранее цели

- Сопоставлять имеющиеся возможности и необходимые для достижения цели ресурсы

- Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели

- Определять несколько путей достижения поставленной цели.

- Выбирать оптимальный путь достижения цели с учетом эффективности расходования ресурсов и основываясь на соображениях этики и морали

- Задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута

- Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью

- Оценивать последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций

- Распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках

- Использовать различные модельно-схематические средства для представления выявленных в информационных источниках противоречий

- Осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи

- Искать и находить обобщенные способы решения задач

- Приводить критические аргументы как в отношении собственного суждения, так и в отношении действий и суждений другого

- Анализировать и преобразовывать проблемно-противоречивые ситуации

- Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможности широкого переноса средств и способов действия

- Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения

- Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности (быть учеником и учителем; формулировать образовательный запрос и выполнять консультативные функции самостоятельно; ставить проблему и работать над ее решением; управлять совместной познавательной деятельностью и подчиняться)

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- Осуществлять деловую коммуникацию, как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами)
- При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом проектной команды в разных ролях (генератором идей, критиком, исполнителем, презентующим и т.д.)
- Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств.
- Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы
- Координировать и выполнять работу в условиях виртуального взаимодействия (или сочетания реального и виртуального)
- Согласовывать позиции членов команды в процессе работы над общим продуктом/решением
- Представлять публично результаты индивидуальной и групповой деятельности, как перед знакомой, так и перед незнакомой аудиторией
- Подбирать партнеров для деловой коммуникации, исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий.
- Воспринимать критические замечания как ресурс собственного развития
- Точно и емко формулировать как критические, так и одобрительные замечания в адрес других людей в рамках деловой и образовательной коммуникации, избегая при этом личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

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

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.

2) Содержание учебного курса:

1. Знания о физической культуре:

- история физической культуры
- физическая культура (основные понятия)
- физическая культура человека

Раскрывают историю возникновения ФК. Характеризуют Олимпийские игры древности. Сравнивают ФУ, которые были популярны у русского народа в древности с современными упражнениями.

Измеряют свой рост, вес. Раскрывают понятия здорового образа жизни. Оборудуют вместе с родителями место для занятий физкультурой дома. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Выполняют режим дня, соблюдают правила гигиены. В парах тренируются в оказании первой помощи.

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.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

- Двигательные умения и навыки: Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития скоростных качеств. Умеют бегать с тах скоростью 30 и 60м. Умеют бегать в равномерном темпе до 15 мин. Умеют бегать на дистанцию 1000м на результат. Умеют прыгать в длину. Проводить прыжки в длину с места в соревновательном режиме с одноклассниками. Применяют прыжковые упражнения для овладения техникой прыжка. Умеют выделять прыжковые упражнения. Умеют прыгать в высоту с разбега на результат. Применяют метательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют с одноклассниками. Умеют метать мяч в цель и на дальность.

- Подвижные игры.

Волейбол: терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий.

Баскетбол: терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий.

-Гимнастика с элементами акробатики . Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка самостраховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности во время занятий.

- Лыжные гонки. Бег на дистанции 3,5км используя изученные ходы. Выполнение спусков и подъемов изученными способами. Техника безопасности во время занятий.

- Конькобежный спорт. Катание на коньках, выполнение остановок , повороты. Составление комбинаций из изученных элементов. Техника безопасности во время занятий.

- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Использование разученных упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий. Выполнение контрольных тестов. Составление простейших комбинаций из упражнений.

- оценка эффективности занятий физической культурой

Измерение результатов, помощь в оценивании и проведении соревнований. Оказание помощи в подготовке мест проведения занятий.

3. Физическое совершенствование:

- физкультурно – оздоровительная деятельность

- спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

3) Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы:

№п/п	Тема	количество часов

Двигательные умения и навыки		510 ч
<i>Легкая атлетика</i>		
1	Беговые упражнения	6
2	Техника длительного бега	5
3	Прыжковые упражнения	3
4	Прыжки в высоту	4
5	Метание мяча	5
<i>Гимнастика</i>		
6	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами	2
7	Опорный прыжок	3
8.	Акробатические упражнения(кувырки вперед назад, стойки на лопатках ,руках, голове)	5
9	Упражнения на координацию(на скамейке, бревне)	3
10	Лазание по гимнастической лестнице	2
11	Прыжки со скакалкой	1
12	Развитие гибкости	2
Спортивные игры		
<i>Баскетбол</i>		
13	История. Основные правила игры. Правила техники безопасности.	1
14	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	2
15	Освоение ловли и передач мяча	2
16	Освоение техники ведения мяча	2
17	Овладение техникой бросков	2
18	Освоение индивидуальной техникой защиты	1
19	Закрепление техники владения мячом, перемещений.	1
20	Освоение тактики игры	2
<i>Волейбол</i>		
21	История. Основные правила игры. Правила техники безопасности.	1
22	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	2
23	Освоение техники приема и передач мяча	4
24	Овладение игрой	1
25	Игра по упрощенным правилам	2
26	Освоение техники нижней подачи	3
27	Освоение техники прямого нападающего удара	3
<i>Лыжные гонки</i>		
28	История спорта. Основные правила техники безопасности. Одежда, обувь, инвентарь.	1
29	Освоение техники ходов.	14
<i>Конькобежный спорт</i>		

30	История спорта. Основные правила техники безопасности. Одежда, обувь, инвентарь.	1
31.	Освоение техники бега, торможения на коньках.	14