

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 23»
Находкинского городского округа
(МАОУ «СОШ № 23» НГО)**

СОГЛАСОВАНО

методическим объединением
учителей физической культуры
и ОБЖ

Протокол от 28.08.2022 № 1



**Рабочая программа
учебного курса «Физическая культура»
предметной области «Физическая культура, экология и ОБЖ»
для учащихся 10 – 11 классов
2 года обучения**

г. Находка

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» (далее Программа) разработана на основе Основной образовательной программы общего образования МАОУ «СОШ № 23» НГО и авторской программы Г. И. Погадаева «Рабочая программа физическая культура» базовый уровень 10-11 класс.

Программа определяет цель, задачи, место курса «Физическая культура» в учебном плане, устанавливает требования к планируемым результатам на личностном, метапредметном и предметном уровнях, основные методические подходы к обучению, воспитанию и развитию у обучающихся основных компетенций.

Цель и задачи изучения учебного курса «Физическая культура»

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физической развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи, решение которых направлено на достижение основной цели учебного курса «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место учебного курса «Физическая культура» в учебном плане

Программа курса «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов рассчитана на 204 часа

Класс	Предмет	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Общее количество часов
10	Физическая культура	3	34	102
11	Физическая культура	3	34	99

Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования, установленными ФГОС ОО, программа учебного курса «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов направлена на формирование у выпускников основной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты выражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые приобретаются в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Эти качества проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, умении использовать ценности

физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно - значимых результатов.

Личностные результаты освоения основной общеобразовательной программы среднего общего образования отражают:

- гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее много национального народа России, уважение ее государственных символов;
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и право порядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность служить Отечеству и защищать его;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню и развитию науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и 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, сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и 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, как важному 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 образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек — курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью — собственному 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;
- основы экологического мышления, осознание влияния социально - экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта эколого направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования отражают:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеучебную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно - исследовательской, проектной деятельности и 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 этих источников;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, как и личностные, могут проявляться в различных областях культуры.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего (полного) общего образования на базовом уровне, **выпускник научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- пояснять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- соблюдать правила и использовать 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).

Воспитательная работа средствами учебного курса «Физическая культура»

Таблица 1.

Направления воспитательной работы в рамках изучения курса	Задачи	Формы работы
Гражданско-	Формировать у школьников	Встречи с ветеранами

патриотическое	глубокого патриотического сознания, уважение к военной истории. Сохранение памяти о знаменательных событиях и датах, воспитать гордость за деяние своих предков	ВОВ, участниками войн в Афганистане и Чечне; экскурсии; посещение библиотек; участие в творческих конкурсах, смотрах (изучение нравственного наследия писателей и поэтов родного края и страны; посещение воинской части; праздники, коллективная творческая деятельность; интерактивные игры, дебаты; волонтерская деятельность; исследовательские работы, проекты)
	Воспитать чувства любви к своей малой родине, уважительного отношения к национальным традициям и культуре, пробуждение чувства гордости за свой народ	
	Формировать правовую культуру у школьников, четкой гражданской позиции, чувства ответственности за происходящее в своей стране и готовности к сознательному и добровольному служению своему народу.	
Духовно-нравственное	Формировать способность к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты, целеустремленность и настойчивость в достижении результата	Психологические тренинги, классные тематические часы, благотворительные акции, творческие выставки, исследовательская и проектная деятельность.
	Формировать умения строить свои взаимоотношения в процессе взаимодействия с окружающими на основе сотрудничества, взаимопонимания, готовности принять других людей, иные взгляды, иные традиции и обычаи, иную культуру	
	Формировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам	
Здоровьесберегающее	Формировать осознанное отношение школьников к сохранению и укреплению здоровья, формировать навыки организации здорового образа жизни	Научно-практические конференции, профессиональные конкурсы в области спорта, профилактические беседы, исследовательская и проектная деятельность, спортивные праздники, фестивали, тематические предметные недели, спортивно-массовые
	Знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья.	

		мероприятия.
Экологическое	Формировать потребность бережного отношения к природе, ресурсам, проявлять заботу о братьях наших меньших. Развивать навыки коллективного труда в процессе классной коллективной деятельности.	Спортивные праздники, игровые перемены в начальной школе, физминутки, походы. Исследовательская и проектная деятельность. предметная неделя, экологические акции.
	Формировать умения и навыки экологического поведения.	
	Способствовать пониманию значения экологической безопасности для здоровья и безопасности человека.	
Нравственно-эстетическое	Формировать способность восприятия и понимания прекрасного, обогащения духовного мира детей средствами искусства и непосредственного участия в творческой деятельности	Экскурсии, выставки творческих работ, тренинги, классные часы на нравственные и этические темы, благотворительные акции, творческие конкурсы, проектная деятельность.
	Способствовать осмыслению общечеловеческих ценностей, на осознание личностной причастности к человечеству, понимание своего «я».	
Трудовое воспитание	Воспитывать ответственность за порученное дело, приучить детей к общественно-полезному труду. Развивать организаторские способности.	Субботники, трудовые десанты по уборке и благоустройству школьной территории, классных дежурств и дежурств по школе, озеленение кабинетов. Экскурсии на производственные предприятия, сюжетно – ролевые экономические игры, ярмарки, конкурсы, тематические беседы
	Формировать бережного отношения к материальным ценностям, созданным трудом других людей.	

Содержание учебного курса «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов

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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических

качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Общеразвивающие, подводящие и специальные упражнения. ОРУ с предметами – гантели, набивные мячи, гимнастические палки.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Лазанье по канату.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения. Старт и финиш в беге на различные дистанции. Челночный бег. Шестиминутный бег. Бег с переменной скоростью. Эстафеты. Метание малого мяча. Метание гранаты. Толкание ядра. Прыжки с места и с разбега в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Тройной прыжок.

Кроссовая подготовка. Элементы тактики соревнований по кроссу. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Бег с изменением скорости. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Спортивные и подвижные игры. Совершенствование техники и тактики игры в избранном виде. Соревновательная и судейская деятельность. Игра по правилам. Развитие

быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Планируемые результаты обучения физической культуре в 10-11 классах

По окончании изучения курса учащийся научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- пояснять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - соблюдать правила и использовать 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.

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

Тематическое планирование учебного курса «физическая культура» 10-11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний учебного предмета «Физическая культура»	В процессе уроков
2.	Техника безопасности на уроках по физической культуре	В процессе уроков
3.	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	64
4.	Гимнастика с элементами акробатики	16

5.	Спортивные игры	127
Всего:		207

**Календарно-тематическое планирование
программного материала учебного курса «Физическая культура» 10 класс**

Раздел программы	Количество часов
I полугодие	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	15
Спортивное совершенствование Гимнастика с элементами акробатики	8
Баскетбол	24
II полугодие	
Волейбол	20
Баскетбол	15
Настольный теннис и бадминтон	5
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	15
ВСЕГО	102

**Календарно-тематическое планирование
программного материала учебного курса «Физическая культура» 11 класс**

Раздел программы	Количество часов
I полугодие	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	16
Спортивное совершенствование Гимнастика с элементами акробатики	8
Баскетбол	22
II полугодие	
Волейбол	20
Баскетбол	13
Настольный теннис и бадминтон	5
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	15
ВСЕГО	99

Таблица 2. Контроль реализации программы учебного курса «Физическая культура»

Формы контроля	10 класс	11 класс
Входная контрольная работа № 1	+	+
Тестовые упражнения по легкой атлетике	+	+
Тестовые упражнения по гимнастике	+	+
Тестовые упражнения по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон)	+	+
Годовая контрольная работа № 2	+	+

Тестовые упражнения по легкой атлетике и гимнастике оцениваются по нормативам ВФСК «ГТО» пр № 90 от 12.02.2019г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступень, утвержденных на заседании городского методического объединения учителей физической культуры Находкинского городского округа (Протокол №1 от 29.08.2017г.)

**Таблица 3. Формы промежуточной аттестации учебного курса
«Физическая культура»**

10 класс	11 класс
Годовая контрольная работа	Годовая контрольная работа
Участники и победители (муниципальных, региональных, российских) олимпиад, проектно-исследовательской деятельности, спортивно-массовых мероприятий, оцениваются автоматически	

Учебно-методический комплекс

«Литература»

Основная литература:

1. Рабочая программа физическая культура базовый уровень 10-11 класс Г.И. Погадаев 2017г 2-е издание;
2. Тематическое планирование по комплексной программе под редакцией Г.И.Погадаев 10-11 классы 2014г.; 2017г.
3. УМК Г. И. Погадаева «Рабочая программа физическая культура» базовый уровень 10-11 класс.

Дополнительная литература:

1. Журнал Первое сентября: «Спорт в школе»;
2. Закон «Об образовании» Российской Федерации;
3. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 10-11 класс 2017 г.
4. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Справочник учителя физической культуры» 2010 г.;
5. Т.Б.Васильева, И.Н.Иванова «Физическая Культура». Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов;
6. Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев «Сборник нормативных документов. Физическая культура. 2004 г.»;
7. «Физическая культура», развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией Г.И. Погадаева 2017г
7. Интернет-сайты (www.1september.ru, www.solnet.ru).

