|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Национальный**  **исследовательский университет**  **«Высшая школа экономики»**  **Лицей** | | | **Приложение 135**  УТВЕРЖДЕНО  педагогическим советом  Лицея НИУ ВШЭ  протокол от 04.12.2017 |
|  |  | | |

**Рабочая программа учебного предмета (курса)**

**«Физическая культура» (базовый уровень)**

**10-11 класс**

**Автор:**

Тарантина А.С.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса)**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (10-11 кл.) освоение учебного предмета «Физическая культура» предполагает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные** результаты освоения учебного предмета включают в себя;

в области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение 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;

 в области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

 в области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

в области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;

в области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

 в области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Предметные** результаты освоения учебного предмета включают в себя;

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 выполнение;
* 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, аргументировано 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 их занятий

**Метапредметные** результаты освоения учебного предмета включают в себя:

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.

**2. Содержание учебного предмета**

**Раздел 1.** **«Знания о физической культуре***»*

*«Знания о физической культуре»* соответствуют основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы:

Тема 1. «История физической культуры и ее развитие в современном обществе»;

Тема 2. «Основные понятия физической культуры»;

Тема 3. «Физическая культура человека».

Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел 2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

*«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* содержат задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя:

Тема 1. «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»;

Тема 2. «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений в подготовке мест занятий, отборе инвентаря и оборудования, в соблюдении правил ТБ на занятиях разной направленности, в проведении гигиенического и оздоровительного массажа, в оказании доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел 3. «Физическое совершенствование»**

*«Физическое совершенствование»* наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Тема 1. «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;

Тема 2. «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;

Тема 3. «Прикладно-ориентированные упражнения»;

Тема 4. «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема *«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики- адаптивной, атлетической, оздоровительной, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема *«Прикладно-ориентированные упражнения»* поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема *«Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № темы | Тематическое содержание курса | Количество  аудиторных часов | Основные виды деятельности |
| 1. | История физической культуры и ее развитие в современном обществе | 2 | Лекция, беседа по обозначаемой преподавателем тематике |
| 2. | Основные понятия физической культуры | 2 | Лекция, беседа по обозначаемой преподавателем тематике |
| 3. | Физическая культура человека | 2 | Лекция, беседа по обозначаемой преподавателем тематике |
| 4. | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | 2 | Лекция, беседа по обозначаемой преподавателем тематике |
| 5. | Оценка эффективности занятий физической культурой | 16 | Зачетное мероприятие |
| 6. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 24 | Практические занятия |
| 7. | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | 52 | Практические занятия |
| 8. | Прикладно-ориентированные упражнения | 8 | Практические занятия |
| 9. | Упражнения общеразвивающей направленности | 28 | Практические занятия |
|  | **Итого** | **136** |  |

**Дополнительные материалы**

**Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности:**

Учебно-методическое обеспечение реализации учебного курса «Физическая культура». Базовым материалом учебного курса являются:

1. Учебник Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – 2-е издание. М.: Просвещение;

2. Андреев С., Алиев Э., Мутко в. Мини-футбол. Игра для всех. – М.,: Советский спорт 2013;

3. Бакал Д. Олимпийцы Отечества. – М., Орбита, 2009;

4. Квасков В. 100 лет Российског баскетбола: история, события, люди. – М., Советский спорт, 2006;

5. Кыласов А. Окольцованный спорт. Истоки и смысл современного альпинизма. – М.: АИРО XXI, 2010;

6. Пантелеева Е. Дыхательная гимнастика для детей. – М.: Человек, 2012;

7. Семашко Л. Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений. – М.: Советский спорт, 2012;

8. Трескин А., Штейнбах В. История Олимпийских игр. Медали, знаки, плакаты. – М.: Аст, Олимп, 2008.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст (лет)** | **Уровень** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже  5,1 | 5,1 – 4,8  5,0 – 4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и ниже  6,1 | 5,9 – 5,3  5,9 – 5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0 – 7,7  7,9 – 7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже  9,6 | 9,3 – 8,7  9,3 – 8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195 – 210  205 – 220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170 – 190  170 – 190 | 210 и выше  210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1300 и выше  1300 | 1050 – 1200  1050 – 1200 | 900 и ниже  900 | 1500 и выше  1500 | 1300 – 1400  1300 - 1400 | 1100 и ниже  1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, м | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9 – 12  9 – 12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12 – 14  12 – 14 | 20 и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: - на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8 – 9  9 – 10 | 11 и выше  12 |  |  |  |
| - на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16  17 |  |  |  | 6 и ниже  6 | 13 – 15  13 – 15 | 18 и выше  18 |

Контрольные тесты по физкультуре 1-е полугодие 10 класс

юноши

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тесты / оценка | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Спина – лежа на груди подъем корпуса (кол-во раз) | 45 | 35 | 25 |
| 2 | Челночный бег 5х10м (с кубиками) (сек.) | 12,4 | 13,1 | 13,8 |
| 3 | Упор присев, упор лежа за 30 сек (кол-во раз) | 23 | 20 | 18 |
| 4 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 13 | 10 | 8 |
| 5 | Метание набивного мяча 1кг на дальность из положения стоя (метр) | 14м | 13м | 12м |
| 6 | Подъем ног из положения лежа на спине (кол-во раз) | 35 | 25 | 20 |

девушки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тесты / оценка | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Спина – лежа на груди подъем корпуса (кол-во раз) | 40 | 30 | 20 |
| 2 | Челночный бег 5х10м (с кубиками) (сек.) | 14,6 | 15,4 | 16,0 |
| 3 | Упор присев, упор лежа за 30 сек ( кол-во раз) | 20 | 18 | 15 |
| 4 | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 19 | 13 | 11 |
| 5 | Метание набивного мяча 1кг на дальность из положения стоя (метр.) | 10м | 8м | 6м |
| 6 | Подъем ног из положения лежа на спине (кол-во раз) | 30 | 20 | 15 |

Контрольные тесты по физкультуре 2-е полугодие 10 класс

юноши

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тесты / оценка | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Подъем корпуса за 1мин. с касанием руками пола (кол-во раз) | 50 | 40 | 30 |
| 2 | Челночный бег 3х10м (с кубиками) (сек.) | 7,3 | 8,0 | 8,2 |
| 3 | Скакалка кол-во прыжков за 1мин. | 145 | 125 | 105 |
| 4 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 13 | 10 | 8 |
| 5 | Тест на гибкость стоя (см) | 13 | 8 | 6 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 210 | 200 |

девушки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тесты / оценка | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Подъем корпуса за 1мин. с касанием руками пола (кол-во раз) | 40 | 30 | 20 |
| 2 | Челночный бег 3х10м (с кубиками) (сек.) | 9,0 | 9,2 | 9,5 |
| 3 | Скакалка кол-во прыжков за 1мин. | 145 | 125 | 105 |
| 4 | Сгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) | 16 | 10 | 9 |
| 5 | Тест на гибкость стоя (измеряется в см) | 16 | 9 | 7 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см.) | 185 | 170 | 160 |

Контрольные тесты по физкультуре 1-е полугодие 11 класс

юноши

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тесты / оценка | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Упражнение на пресс («склепка», «книжка»), кол-во раз | 20 | 15 | 10 |
| 2 | Челночный бег 5х10м (с кубиками) (сек.) | 12,2 | 12,9 | 13,6 |
| 3 | Тест на функционал, необходимо выполнить 4 упражнения.  Приседание – 10 раз  Отжимание – 10 раз  Выпрыгивание – 10 раз  Подъем корпуса – 10 раз | 50 сек | 1 мин | 1мин 20сек |
| 4 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 13 | 10 | 8 |
| 5 | Скакалка за 1 мин. (, кол-во раз ) | 150 | 140 | 110 |
| 6 | Наклон туловища вперед из положения сед (измеряется в см). | 13 | 8 | 6 |

девушки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тесты / оценка | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Упражнение на пресс («склепка», «книжка»), кол-во раз | 15 | 10 | 8 |
| 2 | Челночный бег 5х10м (с кубиками) ( см. ) | 14,4 | 15,2 | 15,8 |
| 3 | Тест на функционал ,необходимо выполнить 4 упражнения.  Приседание – 10 раз  Отжимание – 10 раз  Выпрыгивание – 10 раз  Подъем корпуса – 10 раз | 1мин | 1мин 20сек | 1мин.35сек |
| 4 | Сгибание рук в упоре лежа ( кол-во раз) | 16 | 10 | 9 |
| 5 | Скакалка за 1 мин., кол-во раз | 150 | 140 | 110 |
| 6 | Наклон туловища вперед из положения сед ( измеряется в см) | 16 | 9 | 7 |

Контрольные тесты по физкультуре 2-е полугодие 11 класс

юноши

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тесты / оценка | 5 | 4 | 3 |
| 1 | На перекладине подъем прямых ног вверх (кол-во раз) | 15 | 10 | 8 |
| 2 | Челночный бег 3х10м (с кубиками) (сек.) | 7,3 | 8,0 | 8,2 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 210 | 200 |
| 4 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 13 | 10 | 8 |
| 5 | Спина, лежа на груди, руки в безопорной фазе (кол-во раз) | 45 | 35 | 25 |
| 6 | Метание набивного мяча 1кг (из положения сед) (метр.) | 8 | 6 | 4 |

девушки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | II полугодие Девушки 11класс | 5 | 4 | 3 |
| 1 | На перекладине подъем согнутых ног вверх (кол-во раз) | 18 | 14 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3х10м (с кубиками) (сек.) | 9,0 | 9,2 | 9,5 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 185 | 170 | 160 |
| 4 | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 19 | 13 | 11 |
| 5 | Спина, лежа на груди руки в безопорной фазе (кол-во раз) | 40 | 30 | 20 |
| 6 | Метание набивного мяча 1кг (из положения сед) (метр.) | 7 | 5 | 3 |