|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Национальный**  **исследовательский университет**  **«Высшая школа экономики»**  **Лицей** | | **Приложение 388**  УТВЕРЖДЕНО  педагогическим советом  Лицея НИУ ВШЭ  протокол № 11 от 23.08.2021 | |
|  | |  | |

**Рабочая программа учебного предмета (курса)**

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

**СМГ «А»**

**10-11 класс**

**Авторы:**

Тарантина А.С.

Голованов 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;
* повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.
* 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 адаптинвной 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.** **«Основы теоретических знаний*»***

*«Основы теоретических знаний»*  включает в себя такие учебные темы:

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

Тема 2. «Основные понятия адаптивной физической культуры»;

Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр и паралимпийских игр, основных направлениях развития адаптивной физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами адаптивной 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 к личной гигиене при занятиях адаптивной физической культуре и спортом, техники безопасности.

**Раздел 2. «Коррекционные упражнения»**

*«Коррекционные упражнения»* включают в себя такие темы;

Тема 1. «Корригирующая гимнастика»

В этом разделе содержатся упражнения для восстановления гибкости, вытяжения и укрепления мышц необходимые для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Тема 2. «Гимнастика для глаз»

В этом разделе содержатся корригирующие упражнения для улучшения и восстановления тонуса глаз.

Тема 3. «Дыхательная гимнастика»

В этом разделе содержатся упражнения для развития высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата.

**Раздел 3. «Упражнения на координацию»**

*«Упражнения на координацию»* включают в себя такие темы;

Тема 1. «Упражнения на развитие и коррекцию координационных способностей»

В этом разделе внимание отводится на согласование движений рук и ног, движений с дыханием, дифференцировки усилий, времени и пространства.

Тема 2. «Ритмика»

В этом разделе сочетается выполнение не сложных обще развивающих движений в заданном темпе под музыку.

**Раздел 4. «Коррекционно-развивающие подвижные игры»**

*«Коррекционно-развивающие подвижные игры»* в этот раздел входят;

Тема 1. «Эстафеты»

Включают в себя выполнение простых обще развивающих движений в соревновательном режиме.

Тема 2. «Элементы спортивных игр»

Включает в себя игровые виды спорта как волейбол, футбол, бадминтон и т.п. с корректированными правилами для облегчения освоения.

**Раздел 5. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

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

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

Тема 2. «Оценка эффективности занятий адаптивной 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 6. «Общая физическая подготовка»**

*«Общая физическая подготовка»* раздел ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Тема 1. «Прикладно-ориентированные упражнения»;

Тема 2. «Упражнения общеразвивающей направленности».

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**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № темы | Тематическое содержание курса | Количество  аудиторных часов | Основные виды деятельности |
| **Раздел 1.** | История физической культуры и ее развитие в современном обществе | 2 | Лекция, беседа по обозначаемой преподавателем тематике |
|  | Основные понятия адаптивной физической культуры | 2 | Лекция, беседа по обозначаемой преподавателем тематике |
| **Раздел 2.** | Корригирующая гимнастика | 6 | Практические занятия |
|  | Гимнастика для глаз | 4 | Практические занятия |
|  | Дыхательная гимнастика | 4 | Практические занятия |
| **Раздел 3** | Упражнения на развитие и коррекцию координационных способностей | 4 | Практические занятия |
|  | Ритмика | 4 | Практические занятия |
| **Раздел 4.** | Эстафеты | 4 | Практические занятия |
|  | Элементы спортивных игр | 10 | Практические занятия |
| **Раздел 5.** | Организация и проведение самостоятельных занятий адаптивной физической культурой | 2 | Лекция, беседа по обозначаемой преподавателем тематике, практическое применение полученных знаний |
|  | Оценка эффективности занятий адаптивной физической культурой | 2 | Практические занятия |
| **Раздел 6.** | Прикладно-ориентированные упражнения | 4 | Практические занятия |
|  | Упражнения общеразвивающей направленности | 20 | Практические занятия |
|  | **Итого** | **68** |  |

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № темы | Тематическое содержание курса | Количество  аудиторных часов | Основные виды деятельности |
| **Раздел 1.** | История физической культуры и ее развитие в современном обществе | 2 | Лекция, беседа по обозначаемой преподавателем тематике |
|  | Основные понятия адаптивной физической культуры | 2 | Лекция, беседа по обозначаемой преподавателем тематике |
| **Раздел 2.** | Корригирующая гимнастика | 6 | Практические занятия |
|  | Гимнастика для глаз | 4 | Практические занятия |
|  | Дыхательная гимнастика | 4 | Практические занятия |
| **Раздел 3** | Упражнения на развитие и коррекцию координационных способностей | 4 | Практические занятия |
|  | Ритмика | 4 | Практические занятия |
| **Раздел 4.** | Эстафеты | 4 | Практические занятия |
|  | Элементы спортивных игр | 10 | Практические занятия |
| **Раздел 5.** | Организация и проведение самостоятельных занятий адаптивной физической культурой | 2 | Лекция, беседа по обозначаемой преподавателем тематике, практическое применение полученных знаний |
|  | Оценка эффективности занятий адаптивной физической культурой | 2 | Практические занятия |
| **Раздел 6.** | Прикладно-ориентированные упражнения | 4 | Практические занятия |
|  | Упражнения общеразвивающей направленности | 20 | Практические занятия |
|  | **Итого** | **68** |  |

В воспитании обучающихся приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел:

— опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;

— трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;

— опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;

— опыт природоохранных дел;

— опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;

— опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;

— опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;

— опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;

— опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;

— опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни.

**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 Российского 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.

9. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры /Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

10. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов/Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.