|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Национальный**  **исследовательский университет**  **«Высшая школа экономики»**  **Лицей** | | **Приложение 389**  УТВЕРЖДЕНО  педагогическим советом  Лицея НИУ ВШЭ  протокол № 11 от 23.08.2021 | |
|  | |  | |

**Рабочая программа учебного предмета (курса)**

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

**для обучающихся СМГ «А»**

**9 класс**

**Авторы:**

Тарантина А.С.,

Голованов А.С.

.

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

В своих целях и задачах программа для обучающихся СМГ «А» соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре, 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 адаптивной 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»* 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 современных Олимпийских игр и параолимпийских 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № разделов | 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 | 4 | Практические занятия |
|  | Гимнастика для глаз | 4 | Практические занятия |
|  | Дыхательная гимнастика | 4 | Практические занятия |
| **Раздел 3** | Упражнения на развитие и коррекцию координационных способностей | 6 | Практические занятия |
|  | Ритмика | 4 | Практические занятия |
| **Раздел 4.** | Эстафеты | 4 | Практические занятия |
|  | Элементы спортивных игр | 12 | 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 | 18 | Практические занятия |
|  | **Итого** | **68** |  |

В воспитании обучающихся приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

— к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

— к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

— к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

— к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

— к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

— к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

— к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

— к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

— к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности,   
как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

— к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития обучающегося, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь.

**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.

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.