|  |  |
| --- | --- |
| Национальный  исследовательский университет  «Высшая школа экономики»  **Лицей** | **Приложение 522**  УТВЕРЖДЕНО  педагогическим советом  Лицея НИУ ВШЭ  протокол № 10 от 26.04.2023 |

Рабочая программа по учебному предмету (курсу)

«Физическая культура» (базовый уровень)

для обучающихся СМГ «А»

10-11 класс

Автор:

Михайлов К.А.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

* готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:
* сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
* осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
* принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
* готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
* готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
* умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
* готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
* патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
* идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
* осознание духовных ценностей российского народа;
* сформированность нравственного сознания, этического поведения;
* способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
* осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
* ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
* способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
* убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
* готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
* физического воспитания:
* сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
* потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
* готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
* готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
* интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
* готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
* экологического воспитания:
* сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
* планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
* активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
* расширение опыта деятельности экологической направленности;
* ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
* совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
* осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

* анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
* устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
* вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
* составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
* активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

* формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
* формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
* владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10-11 класс

Знания о физической культуре.

*«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.

Модуль «Коррекционные упражнения»

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

*«Корригирующая гимнастика»* содержит упражнения для восстановления гибкости, вытяжения и укрепления мышц необходимые для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

*«Гимнастика для глаз» содержит* упражнения для улучшения и восстановления тонуса глаз.

*«Дыхательная гимнастика»* содержит упражнения для развития высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата.

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

«Эстафеты» включают в себя выполнение простых общеразвивающих движений в соревновательном режиме.

«Элементы спортивных игр» включают в себя игровые виды спорта как волейбол, футбол, бадминтон и т.п. с корректированными правилами для облегчения освоения.

Модуль «Координационные упражнения»

*«Координационные упражнения»* включают в себя такие темы:

*«Развитие и коррекция координационных способностей»* включают упражнения на согласование движений рук и ног, движений с дыханием, дифференцировки усилий, времени и пространства.

*«Ритмика»* сочетает выполнение не сложных общеразвивающих движений в заданном темпе под музыку.

Модуль «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.

Модуль «Общая физическая подготовка»

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

*«Прикладно-ориентированные упражнения»* помогут 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.

*«Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначены 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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Темы |  | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре |  | 4 |
| 2 | Коррекционные упражнения |  | 14 |
| 3 | Координационные упражнения |  | 14 |
| 4 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности |  | 14 |
| 5 | Общая физическая подготовка |  | 12 |
| 7 | Общее количество |  | 68 |

11 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Темы |  | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре |  | 4 |
| 2 | Коррекционные упражнения |  | 14 |
| 3 | Координационные упражнения |  | 14 |
| 4 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности |  | 14 |
| 5 | Общая физическая подготовка |  | 12 |
| 7 | Общее количество |  | 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.