

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 46»


«Утверждаю»
Директор школы
Петрова Ж.Л.
«10» августа 2020 г.
Приказ № 3

Рабочая программа учебного предмета **«Физическая культура»**

Среднее общее образование
(срок освоения 2 года)

Согласована
на заседании методического объединения
Протокол № 4
от «06» мая 2020 года

Руководитель МО
Смольская (В.А.Смольская)

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 12
от «26» мая 2020 года

Петрозаводск
2020 г.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 10-11 классе.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать/понимать: - о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь: - выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (аэробики, атлетической гимнастики адаптивной физической культуры); -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; -подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах РФ; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

Раздел 2. Содержание учебного предмета.

Содержание курса физической культуры

Знания о физической культуре

1. Оздоровительные системы физического воспитания
2. Спортивная подготовка

Способы двигательной физкультурной деятельности

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
2. Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и

самоконтроль)

Физическое совершенствование

1. Упражнения в системе занятий физической культурой (комплексы упражнений на регулирование массы тела, индивидуальные комплексы ОРУ на развитие координации движений и гибкости)

2. Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши)

3. Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)

4. Упражнения в системе спортивной подготовки: - гимнастика с основами акробатики; - лёгкая атлетика; - спортивные игры (баскетбол, волейбол); - упражнения общеразвивающей направленности; - кроссовая подготовка

Раздел 3. Тематическое планирование

Тематическое планирование 10 класс

№	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	УУД		
			Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1	Легкая атлетика	20 ч	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Соблюдать правила безопасности.
2	Гимнастика	24 ч	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений.	Моделировать технику выполнения акробатических упражнений	Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. Соблюдать правила безопасности.
3	Лыжная подготовка	30 ч	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.
4	Спортивные игры	31 ч	Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Соблюдать правила безопасности. Соблюдать правила безопасности.
	Всего часов:	105 ч			

Тематическое планирование 11 класс

№	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	УУД		
			Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1	Легкая атлетика	15 ч	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Соблюдать правила безопасности.
2	Гимнастика	36 ч	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений.	Моделировать технику выполнения акробатических упражнений	Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. Соблюдать правила безопасности.
3	Лыжная подготовка	20 ч	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.
4	Спортивные игры	34 ч	Включать различные подвижные игры на занятиях физической культурой.	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Соблюдать правила безопасности. Соблюдать правила безопасности.
	Всего часов:	105 ч			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Кормакова Анастасия Викторовна

Действителен с 29.03.2022 по 29.03.2023