Рабочая программа по физической культуре на уровень среднего общего образования является частью Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Бородинская сош» и состоит из следующих разделов:

1)планируемые результаты освоения учебного предмета;

2)содержание учебного предмета;

3)тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

**Планируемые результаты.**

**Личностные результаты:**

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящие многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знаний 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;

- Формирование ответственного отношения к учении, 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а так же на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, духовное многообразие современного мира;

- 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 взаимопонимания;

- 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- Развитие морального сознания и компетенции в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно – полезной, учебно – исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах **;**

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

- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей характера;

- Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:**

- Овладение основами самоконтроля и самооценки;

- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации;

- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требований общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена);

- Умение проводить мониторинг собственного физического состояния;

- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации;

- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиям общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена);

- Умение производить анализ собственных умений;

- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации;

- Умения распределять роли и функции в совместной деятельности;

- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиям общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена);

- Умения выявлять слабые места в развитии;

- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации;

- Уметь осуществлять взаимный контроль;

- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиям общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена);

- Умения ставить цели и задачи исходя из потребностей (склонностей);

- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации;

- Умение подбирать инструментарий для достижения целей;

- Уметь контролировать свои действия в процессе достижения результата;

- Умения оценивать собственное поведение и поведение партнера и внесение необходимых коррективов в совместную деятельность;

- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиям общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена).

**Предметные результаты:**

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры спорта;

- Умение выполнять простейшие физические упражнения из базовых видов спорта;

- Разучивание этнокультурных и подвижных игр;

- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений;

- Умение проводить физкультминутки в течении дня;

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры спорта;

- Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта;

- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх;

- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений;

- Умение проводить ОРУ согласно теме урока;

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры спорта;

- Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта;

- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх;

- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений;

- Умение проводить ОРУ согласно теме урока;

- Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности;

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры спорта;

- Умение расширять двигательную активность за счет физических упражнений из базовых видов спорта;

- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх;

- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений;

- Умение формировать и выполнять комплексы оздоровительных упражнений;

- Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности;

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры спорта;

- Умение вести наблюдения за динамикой развития своих физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определить тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

- Умение применять упражнения из базовых видов спорта, в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- Умение самостоятельно организовывать этнокультурные, подвижные и спортивные игры;

- Умение применять правила охраны труда школьников;

- Умение формировать и выполнять комплексы корригирующих упражнений;

- Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности.

**Содержание предмета физическая культура.**

 Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей обучающегося.

 Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

 Изучение предмета разбито на следующие разделы:

Основы знаний о физической культуре.

ТБ при занятиях физической культурой, правила личной гигиены, первая помощь при травмах, виды спорта.

Легкая атлетика.

Этот раздел включает в себя совершенствование строевых упражнений, ОРУ, высокий низкий старт, бег на короткие дистанции (30м, 100м), прыжки в длину с места с разбега, метание гранаты (500гр – девушки, 700гр – юноши) на дальность, выполнение эстафетного бега, бег 2000м (д) и 3000м (ю). Знать и выполнять правила безопасности.

Кроссовая подготовка.

Включает в себя вопросы с выработкой у учащихся выносливости – длительный бег ( от 10 до 20 минут), бег на результат 2-3 км, преодоление препятствий. Знать и выполнять правила безопасности.

Гимнастика с элементами акробатики.

В ходе изучения раздела идет совершенствование строевых упражнений, ОРУ, кувырков вперед – назад через голову, через плечо, стойки: на голове, на лопатках, гимнастический мост, опорный прыжок через гимнастического козла, выполнение комбинаций из освоенных элементов. Знать и выполнять правила безопасности.

Спортивные игры:

Волейбол

Совершенствование техники стоек и перемещений игрока, приема мяча сверху – снизу двумя руками, прямая подача сверху, нападающий удар через сеть; тема включает в себя знания правил игры, тактику игры в защите, нападении, умения играть двустороннюю игру по правилам. Знать и выполнять правила безопасности.

Баскетбол

Эта тема направлена на знания правил игры, совершенствование и использование технических приемов: прием – передача мяча различными способами, ведение мяча, броски в кольцо; тактические действия во время игры. Знать и выполнять правила безопасности.

**Требования к уровню подготовки.**

 В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

***Знать:***

• основы истории развития физической культуры в России ;

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

***Уметь:***

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Раздел (тема)** | **Количество часов** |
| **10 класс** | **11 класс** |
| 1 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 16 | 13 |
| 3 | Спортивные игры (волейбол) | 23 | 23 |
| 4 | Спортивные игры (баскетбол) | 22 | 22 |
| 5 | Гимнастика | 17 | 17 |
| 6 | Основы знаний о физической культуре | 3 | 3 |
| 7 | **всего** | **102** | **99** |