|  |  |
| --- | --- |
| Название курса | Физическая культура |
| Класс | 10-11 |
| Количество часов | 204 |
| Составитель | Назаров С.Г. |
| ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | Программа по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения ООП СОО, представленных во ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания и подлежит непосредственному применению при реализации обязательной части образовательной программы среднего общего образования.  Рабочая программа представляет собой целостный документ, включающий обязательные разделы:  1) содержание учебного предмета, курса;  2) планируемые результаты освоения учебного предмета, курса (личностные, метапредметные и предметные);  3) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы;  4) поурочное планирование.  Целью реализации учебного предмета «Физическая культура» среднего общего образования является: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трѐм основным направлениям.  Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надѐжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».  Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счѐт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность  . Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, еѐ месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:  1) гражданского воспитания: 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 образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с  их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности; 2) 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, труде; идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества,  ответственность за его судьбу;  3) духовно-нравственного воспитания: 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, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; 4) эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и  технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убеждённость 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; 5) 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; 6) трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков,  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;   1. 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; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия  предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.   1. 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 познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять  проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.     МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность. Познавательные универсальные учебные действия У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:  самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения,  классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их  достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся  материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов  целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального,  виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.  У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:  владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);  формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной  деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов  действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области  жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;  ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.  У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие  правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;  владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. Коммуникативные универсальные учебные действия У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:  осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием  языковых средств. Регулятивные универсальные учебные действия У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом  имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность  за решение; оценивать приобретённый опыт;  способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в  разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;  У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:  давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность,  оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;  использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного  решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их  снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов  деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов  деятельности; признавать своё право и право других на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.  У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих  интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны,  оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных  ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.   ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.  *Раздел «Знания о физической культуре»:*  характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.  *Раздел «Организация самостоятельных занятий»:*  проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;  контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;  планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».  *Раздел «Физическое совершенствование»:*  выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;  выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в  планировании кондиционной тренировки; демонстрировать основные технические и тактические действия в  игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);  демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне». |
| Содержание курса | Раздел 1. Знания о физической культуре  Раздел2.Способы самостоятельной деятельности  Раздел3.Физкультурно-оздоровительная деятельность  Раздел4.Спортивно-оздоровительная деятельность  Гимнастика (модуль "Гимнастика")  Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")  Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")  Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")  Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")  Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") |
| Учебник | Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. М.: Просвещение, 2022. |