

1. Пояснительная записка

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 2022-2023 учебном году определяется следующими нормативными и распорядительными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (в ред. от 01.07.2020 г.);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ № 1642 от 26.12.2017;
- «Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями, внесенными приказами Минобрнауки № 164 от 03.06.2008, № 320 от 31.08.2009, № 427 от 19.10.2009, № 2643 от 10.11.2011, № 39 от 24.01.2012, № 69 от 31.01.2012, № 609 от 23.06.2015);
- Письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.06.2005 №03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями, внесенными приказами Минобрнауки от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 № 889, от 03.06.2011 № 1994, от 01.02.2012 № 74);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.06.2017 № 506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный Приказом министерства образования Российской Федерации 5.03.2004 № 1089»
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования образовательного учреждения.
- Методических рекомендаций Министерства образования и науки Мурманской области «О преподавании учебного предмета «Физическая культура в 2022-2023 уч. году» для 10-11 классов
- Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура». 10-11 классы;

- Авторской программы доктора педагогических наук В. И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы.» -М.: Просвещение, 2014 г.;
- Учебного плана МБОУСОШ №276» на 2024-2025 уч.год.

Содержание курса направлено на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рабочей программе по внеурочной деятельности «Здоровый Образ Жизни» представлены:

- Планируемые результаты освоения курса по внеурочной деятельности (личностные, метапредметные результаты).
- Содержание курса внеурочной деятельности.
- Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Систематический курс внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»

представлен в программе следующими содержательными линиями:

- «Знания о физической культуре»
- История физической культуры.
- Физическая культура (основные понятия).
- Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Организация досуга средствами физической культуры.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
- Раздел «Физическое совершенствование»
- Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
- Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»
- Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»
- Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»

На изучение курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» в старшей школе выделяется 68 часов:

10 класс – 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели).

Рабочая программа включает в себя:

- Планируемые результаты освоения курса.
- Содержание курса.
- Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Срок реализации программы 1 год.

Направление реализации личности по ФГОС - общекультурное

ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Патриотического воспитания

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- проявление интереса к познанию природы, населения, хозяйства России, регионов и своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины — цивилизационному вкладу России;
- ценностное отношение к историческому и природному наследию и объектам природного и культурного наследия человечества, традициям разных народов, проживающих в родной стране;
- уважение к символам России, своего края.

Гражданского воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности (патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной);
- активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны для реализации целей устойчивого развития; представление о правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, готовность к участию в гуманитарной деятельности («экологический патруль», волонтерство).

Духовно-нравственного воспитания

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий для окружающей среды;
- развивать способности решать моральные проблемы на основе личного выбора с опорой на нравственные ценности и принятые в российском обществе правила и нормы поведения с учётом осознания последствий для окружающей среды.

Эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным традициям своего и других народов, понимание роли этнических культурных традиций;
- ценностного отношения к природе и культуре своей страны, своей малой родины;
- природе и культуре других регионов и стран мира, объектам Всемирного культурного наследия человечества.

Физического воспитания

- формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- соблюдение правил безопасности в природе; навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- формирование навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;
- спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации; практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тематическое планирование 10 класс

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Кол-во часов			
1.	Легкая атлетика	Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1			
2.	Легкая атлетика	Метание гранаты 500 гр. Развитие выносливости.	1			
3.	Легкая атлетика	Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.	1			
4.	Легкая атлетика	Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1			
5.	Легкая атлетика	Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1			
6.	Легкая атлетика	Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1			
7.	Баскетбол	Штрафные броски. Учебная игра.	1			
8.	Баскетбол	Штрафные броски. Эстафеты.	1			
9.	Акробатика	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
10.	Акробатика	Упражнения на разновысоких брусьях. ОФП (упражнения на гибкость).	1			

11.	Акробатика	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1			
12.	Акробатика	Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
13.	Акробатика	Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	1			
14.	Акробатика	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
15.	Акробатика	Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1			
16.	Акробатика	Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
17.	Лыжная подготовка	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 2 км.	1			
18.	Лыжная подготовка	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1			
19.	Лыжная подготовка	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 2 км.	1			
20.	Лыжная подготовка	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении.	1			
21.	Лыжная подготовка	Бег по дистанции до 3 км.	1			
22.	Баскетбол	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1			
23.	Баскетбол	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1			
24.	Баскетбол	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1			
25.	Баскетбол	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1			
26.	Баскетбол	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра	1			
27.	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1			
28.	Баскетбол	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. игра	1			
29.	Баскетбол	Штрафные броски. Броски со средних и ближних дистанций.	1			

30.	Легкая атлетика	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1			
31.	Легкая атлетика	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1			
32.	Легкая атлетика	Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1			
33.	Легкая атлетика	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие силы к-в (подтягивание, пресс).	1			
34.	Легкая атлетика	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1			