муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа №153»

Рассмотрено на заседании МО Руководитель МО Протокол № 1 от «29» августа 2019 г.	**Рекомендовано педагогическим советом** Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.	**«Утверждаю»** Директор МБОУ СОШ №153 _____ Г.Ф.Кириченко Приказ от 30.08.2019 № 115/3-12

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
за курс среднего общего образования
ФК ГОС

Составители:
Смурыгин А.А.

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта среднего образования, с учетом примерной программы по физической культуре под редакцией А.П. Матвеева. Цели курса физической культуры:

- формирование у обучающихся ценностные ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности.

Общая характеристика предмета

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности обучающихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод

индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели. Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры. К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей). В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений обучающихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание уделяется систематичности и регулярности в занятиях физическими упражнениями и интересу, проявляемому при этом, умениям самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений обучающихся в большей мере учителя ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Место предмета в учебном плане

Предмет изучается на базовом уровне в 10, 11 классе – 3 часа в неделю.

Основное содержание учебного предмета

10 класс. 108 часов

Лёгкая атлетика

- строевые команды и приемы, ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну с поворотами и с расхождением;
- передвижения в висе на руках (юноши);
- опорные прыжки через препятствия
- кросс
- преодоление полосы препятствий.

Гимнастика

- совершенствование индивидуальной техники упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах.

Лыжные гонки

- совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах;
- прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности.

Спортивные игры

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетбол, волейбол).

11 класс. 102 часа

Лёгкая атлетика

- строевые команды и приемы, ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну с поворотами и с расхождением;
- передвижения в висе на руках (юноши);
- лазание по канату;
- кросс
- преодоление полосы препятствий.

Гимнастика

- совершенствование индивидуальной техники упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах.

Лыжные гонки

- совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах;
- прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности.

Спортивные игры:

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетбол, волейбол).

Тематическое планирование 10 класс

	Лёгкая атлетика 10 часов	
1	Технике безопасности на уроках физической культуры. Строевые команды и приемы. Низкий старт Бег 30м.	1
2	Технике безопасности на уроках физической культуры. Передвижения в висе на руках **(**юноши); Высокий старт. Бег 60м	1
3	Метание малого мяча с разбега.	1
4	Бег на средние дистанции 300м (девушки),500м (юноши.)	1
5	Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы».	1
6	Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну с поворотами и с расхождением;	1
7	Равномерный бег по дистанции 300м	1
8	Тройной прыжок с разбега.	1
9	Кросс 1500м.	1
10	Марш-бросок.	1
Волейбол 23 часа		
11	Техника безопасности на уроке волейбола. Стойка игрока. Игра	1
12	Перемещения без мяча с мячом. Игра.	1
13	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра.	1
14	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра.	1
15	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра	1
16	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1

17	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
18	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра..	1
19	Передача мяча сверху двумя руками снизу на месте. Игра.	1
20	Прямая верхняя подача мяча через сетку. Игра.	1
21	Прямая верхняя подача мяча через сетку Игра.	1
22	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
23	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
24	Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игра.	1
25	Отработка тактических игровых комбинаций. Игра.	1
26	Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча. Игра	1
27	Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча Игра.	1
28	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра.	1
29	Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча. Игра.	1
30	Нападающий удар, блок. Игра.	1
31	Нападающий удар, двойной блок блок. Игра	1
32	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра.	1
33	Прямая верхняя подача – зачет.	1
Гимнастика 17часов		
34	Техника безопасности на уроке гимнастике. Ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.	1
35	Техника безопасности на уроке гимнастике. Перестроения в движении из колонны по 1 в колонну по2 и 4 дроблением и сведением.	1
36	Кувырок вперёд, назад в стойку на лопатки.	1
37	Кувырок вперёд (назад) в группировке.	1
38	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
39	Акробатическая комбинация из основных элементов.	1
40	Акробатическая комбинация из основных элементов.	
41	Опорные прыжки: прыжки ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки)	1
42	Прыжок, через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1

43	Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки).	1
44	Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки)	1
45	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки). Упражнения на невысокой перекладине (мальчики).	1
46	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки). Упражнения на невысокой перекладине (мальчики).	1
47	Вольные упражнения с элементами акробатики и хореаграфии	1
48	Упражнения на низкой перекладине Подтягивания.	1
49	Лазание по канату в два приема	1
50	упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.	1
Лыжи 19 часов		
51	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Бег без палок.	1
52	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Бег на лыжах классическим ходом.	
53	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Бег на лыжах классическим ходом.	1
54	Одновременный одношажный ход.	1
55	Попеременный двушажный ход 5раз по200м	1
56	Повороты упором.	1
57	Подъём «ёлочкой» и «лесенкой».	1
58	Спуск в низкой стойке.	1
59	Спуски и подъемы.	1
60	Попеременный четырехшажный ход.	1
61	Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов.	1
62	Преодоление препятствий способом перешагивания.	1
63	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов,	1
64	Торможение плугом», прохождение дистанции.	1
65	Преодоление естественных препятствий	1
66	Преодоление естественных препятствий.	1

67	Коньковый ход.	1
68	Преодоление естественных препятствий.	1
69	Прохождение дистанции длиной 2-5 км.	1
Баскетбол: 23 часа		
70	Техника безопасности на уроке баскетбола. Основная стойка, передвижения. Игра.	1
71	Техника безопасности на уроке баскетбола. Остановка прыжком после ускорения.	1
72	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую ногу. Игра.	1
74	Ведение мяча с обводкой пассивного соперника. Игра.	1
75	Ведение мяча с обводкой активного соперника. Игра.	1
76	Отработка тактических игровых комбинаций. Игра.	1
77	Ловля мяча после отскока от пола. Игра.	1
78	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Игра.	1
79	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи. Игра.	1
80	Ведения мяча на месте ив движении с изменением направления движения. Эстафеты.	1
81	Ведения мяча на месте ив движении с изменением направления движения. Эстафеты.	1
82	Передачи мяча в парах в движении. Игра	1
83	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	1
84	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	
85	Бросок в корзину двумя руками от груди с места. Игра.	1
86	Действия нападающего против одного защитника.	1
87	Отработка тактических игровых комбинаций. Игра.	1
88	Действия нападающего против двух защитников.	1
89	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра.	1
90	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра.	1
91	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей. Игра	1
92	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании с лицевой линии. Игра	1

Легкая атлетика 10 часов		
93	Технике безопасности на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции	1
94	Бег 30 м (2-3 повторения).	1
95	Высокий старт	1
96	Бег с ускорением. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
97	Бег на короткие дистанции. 30м	1
98	Бег на короткие дистанции. 60м.	1
99	Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну с поворотами и с расхождением;	1
100	Бег 300м на результат	1
101	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».	1
102	Марш-бросок 5км.	1
Футбол 6 часов		
103	Техника безопасности на уроке футбола. Основная стойка, передвижения. Игра.	1
104	Техника безопасности на уроке футбола. Основная стойка, передвижения. Игра.	1
105	Остановка мяча. Ведение мяча с обводкой пассивного соперника. Игра.	1
106	Ведение мяча с обводкой активного соперника. Игра.	1
107	Отработка тактических игровых комбинаций. Игра.	1
108	Отработка тактических игровых комбинаций. Игра.	1

Тематическое планирование 11 класс

	Лёгкая атлетика 10 часов	
1	Технике безопасности на уроках физической культуры. Строевые команды и приемы. Низкий старт Бег 30м.	1
2	Технике безопасности на уроках физической культуры. Передвижения в висе на руках **(**юноши); Высокий старт. Бег 60м	1
3	Метание малого мяча с разбега.	1
4	Бег на средние дистанции 300м (девушки),500м (юноши.)	1
5	Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы».	1

6	Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну с поворотами и с расхождением;	1
7	Равномерный бег по дистанции 300м	1
8	Тройной прыжок с разбега.	1
9	Кросс 1500м.	1
10	Марш-бросок.	1
Волейбол 23часа		
11	Техника безопасности на уроке волейбола. Стойка игрока. Игра	1
12	Перемещения без мяча с мячом. Игра.	1
13	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра.	1
14	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра.	1
15	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра	1
16	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
17	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра.	1
18	Передача мяча сверху двумя руками в движении. Игра..	1
19	Передача мяча сверху двумя руками снизу на месте. Игра.	1
20	Прямая верхняя подача мяча через сетку. Игра.	1
21	Прямая верхняя подача мяча через сетку Игра.	1
22	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
23	Прямая нижняя подача в парах. Игра.	1
24	Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игра.	1
25	Отработка тактических игровых комбинаций. Игра.	1
26	Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча. Игра	1
27	Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча Игра.	1
28	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра.	1
29	Взаимодействие игроков в защите при приеме мяча. Игра.	1
30	Нападающий удар, блок. Игра.	1
31	Нападающий удар, двойной блок. Игра	1
32	Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра.	1
33	Прямая верхняя подача – зачет.	1
Гимнастика 17 часов		
34	Техника безопасности на уроке гимнастике. Ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.	1

35	Техника безопасности на уроке гимнастике. Перестроения в движении из колонны по 1 в колонну по2 и 4 дроблением и сведением.	1
36	Кувырок вперёд, назад в стойку на лопатки.	1
37	Кувырок вперёд (назад) в группировке.	1
38	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
39	Акробатическая комбинация из основных элементов.	1
40	Акробатическая комбинация из основных элементов.	
41	Опорные прыжки: прыжки ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки)	1
42	Прыжок, через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1
43	Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки).	1
44	Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки)	1
45	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки). Упражнения на невысокой перекладине (мальчики).	1
46	Передвижения по гимнастическому бревну (девочки). Упражнения на невысокой перекладине (мальчики).	1
47	Вольные упражнения с элементами акробатики и хореографии	1
48	Упражнения на низкой перекладине Подтягивания.	1
49	Лазание по канату в два приема	1
50	упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.	1
Лыжи 19 часов		
51	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Бег без палок.	1
52	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Бег на лыжах классическим ходом.	
53	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Бег на лыжах классическим ходом.	1
54	Одновременный одношажный ход.	1

55	Попеременный двушажный ход 5раз по200м	1
56	Повороты упором.	1
57	Подъём «ёлочкой» и «лесенкой».	1
58	Спуск в низкой стойке.	1
59	Спуски и подъемы.	1
60	Попеременный четырехшажный ход.	1
61	Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов.	1
62	Преодоление препятствий способом перешагивания.	1
63	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов,	1
64	Торможение плугом», прохождение дистанции.	1
65	Преодоление естественных препятствий	1
66	Преодоление естественных препятствий.	1
67	Коньковый ход.	1
68	Преодоление естественных препятствий.	1
69	Прохождение дистанции длиной 2-5 км.	1
Баскетбол: 23 часа		
70	Техника безопасности на уроке баскетбола. Основная стойка, передвижения. Игра.	1
71	Техника безопасности на уроке баскетбола. Остановка прыжком после ускорения.	1
72	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую ногу. Игра.	1
74	Ведение мяча с обводкой пассивного соперника. Игра.	1
75	Ведение мяча с обводкой активного соперника. Игра.	1
76	Отработка тактических игровых комбинаций. Игра.	1
77	Ловля мяча после отскока от пола. Игра.	1
78	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Игра.	1
79	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи. Игра.	1
80	Ведения мяча на месте ив движении с изменением направления движения. Эстафеты.	1
81	Ведения мяча на месте ив движении с изменением направления движения. Эстафеты.	1
82	Передачи мяча в парах в движении. Игра	1

83	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	1
84	Передачи мяча в парах в движении. Игра.	
85	Бросок в корзину двумя руками от груди с места. Игра.	1
86	Действия нападающего против одного защитника.	1
87	Отработка тактических игровых комбинаций. Игра.	1
88	Действия нападающего против двух защитников.	1
89	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра.	1
90	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра.	1
91	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей. Игра	1
92	Технико-тактические действия игроков при вбрасывании с лицевой линии. Игра	1
Легкая атлетика 10 часов		
93	Технике безопасности на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции	1
94	Бег 30 м (2-3 повторения).	1
95	Высокий старт	1
96	Бег с ускорением. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
97	Бег на короткие дистанции. 30м	1
98	Бег на короткие дистанции. 60м.	1
99	Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну с поворотами и с расхождением;	1
100	Бег 300м на результат	1
101	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».	1
102	Марш-бросок 5км.	1

Требования к уровню подготовки выпускников

Выпускник должен знать и иметь представление:

- 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 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, укрепление 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 упражнениями.
- Современные оздоровительные системы.

Уметь:

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

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
повышения работоспособности и укрепления и сохранения здоровья;
подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
организации и проведения отдыха;
активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические способности	мальчики	девочки
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с. Прыжок через скакалку, мин, с.	14.2 1.30	17.2 1.00
Сила	Прыжок в длину с места (см) Поднимание туловища из виса лежа, кол-во раз. Подтягивание на перекладине виса кол-во раз.	200 - 12	175 16 -
Выносливость	Бег на 2000м.,мин. с Бег на 1000м.,мин. с	9.30 -	- 4.30