

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 95 С
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Принята на Педагогическом совете
(протокол № 1 от 31 августа 2018 года)

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014г., с 02.05.2015г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. И доп., вступ. В силу 31.03.2015г)
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17.05.2012 г. № 413
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-3)

- Указ президента Российской Федерации от 24 марта 2014г. N172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 10 классе по 2 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 68 часов и в 11 классе по 2 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 68 часов.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

б) в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- 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).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

1. Содержание учебного предмета.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. Страницы истории ГТО - прошлое и настоящее. Задачи и цели комплекса ГТО. Нормативы ГТО: как правильно выполнять. Подготовка к сдаче нормативов. Регистрация на сайте ГТО.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).
Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне!» Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

10 класс

Лёгкая атлетика

Техника безопасности во время занятий физической культурой. Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 60-100м. Низкий старт, бег 30м на результат. Высокий старт-финиширование. Последовательная эстафета 4x100м. Бег 30,60 м на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание). Метание

теннисного мяча, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др., с места и с полного разбега. Бег на средние дистанции 600-800м . Бег 1000, 2000м на результат. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега. Легкоатлетическая полоса препятствий. ГТО- бег на 3000м стандартная дистанция и по пересечённой местности, прыжок в длину с разбега.

11 класс

Лёгкая атлетика

Техника безопасности во время занятий физической культурой. Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 100м. Низкий старт, бег 30м на результат. Высокий старт-финиширование. Последовательная эстафета 6x100м. Бег 60 м на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание). Метание теннисного мяча, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и гранаты, с места и с полного разбега. Бег на средние дистанции 600-1000м. Бег 2000м на результат. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега. Легкоатлетическая полоса препятствий. ГТО- бег на 3000м стандартная дистанция и по пересечённой местности, прыжок в длину с разбега.

10-11 классы:

Спортивные игры: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Волейбол. Разметка площадки, базовые правила игры, стойки и перемещения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Приём мяча снизу над собой. В парах. Игра по упрощённым правилам. Приём мяча снизу двумя руками над собой, о стенку. Передача мяча сверху и приём мяча снизу в парах и через сетку. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача в на партнёра.

Баскетбол. Разметка площадки, базовые правила игры, стойки и передвижения. Ловля мяча двумя руками, бросок от груди на месте и в движении в парах, бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Ведением мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Передачи мяча в парах двумя руками, одной рукой. Сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок. Бросок одной рукой от плеча на месте. Бросок одной рукой после остановки прыжком. Вырывание и выбивание мяча.

Футбол. Разметка площадки, базовые правила игры, перемещения игрока. Передачи мяча в два касания в парах, в тройках. Приём мяча на

грудь, над собой. В парах. Игра по упрощённым правилам. Передача мяча в одно касание и приём мяча через зону. Удар футбольного мяча на дальность. Вбрасывание футбольного мяча. Совершенствование техники: ведение, пас, прием мяча, удар по воротам. Игра в стенку. Игра вратаря.

Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов	
		10	11
1	Базовая часть	48	48
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Легкая атлетика	32	32
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16
1.4	Спортивные игры	4	4
2	Вариативная часть	20	20
2.1	Волейбол	9	8
2.2	Футбол	4	6
2.3	Баскетбол	7	6
	ВСЕГО ЧАСОВ	68	68

Требования к уровню подготовки выпускников 10 класса

№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Юноши			Девушки		
			Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
1	Челночный бег 3x10м, сек		8,9	9,3	9,8	9,6	10,0	10,2
2	Бег 30 м, секунд		4,4	4,6	4,9	4,9	5,3	5,9
3	Бег 1000 м, мин		3,20	3,80	4,00	4,20	4,70	5,30
4	Бег 60 м, секунд		8,4	8,7	9,3	9,5	10,2	10,6
5	Бег 2000 м, мин		8,20	8,40	9,20	10,30	11,30	12,20
6	Прыжки в длину с места		230	210	190	180	175	160
7	Подтягивание на высокой перекладине		14	10	7			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре		40	28	25	23	16	12
9	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье		12	9	7	18	17	14

10	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	54	51	47	44	39	30
11	Прыжок на скакалке, 25 сек, р	60	55	53	65	62	60

Требования к уровню подготовки выпускников 11 класса

№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Юноши			Девушки		
			Отметка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
1	Челночный бег 3x10м, сек	8,7	9,2	9,6	9,5	10,0	10,1	
2	Бег 30 м, секунд	4,3	4,5	4,8	4,8	5,2	5,8	
3	Бег 1000 м, мин	3,15	3,50	4,00	4,10	4,60	5,20	
4	Бег 60 м, секунд	8,3	8,5	9,1	9,6	10,1	10,5	
5	Бег 2000 м, мин	8,20	8,40	9,20	10,20	11,20	12,10	
6	Прыжки в длину с места	240	220	195	185	180	165	
7	Подтягивание на высокой перекладине	14	10	7				
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	45	32	28	24	18	15	
9	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье	12	9	7	18	17	14	
10	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	55	52	48	45	40	31	
11	Прыжок на скакалке, 25 сек, р	61	56	54	67	64	61	