

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 156 с углубленным изучением информатики
Калининского района Санкт - Петербурга

«Разработано и принято»
Педагогическим советом
Протокол №90
« 25 » 05 2021 г.



Рабочая программа
по физической культуре базовый
среднего общего образования

10 - 11 классы

(ФГОС)

Учитель: Подольская Марина Валерьевна (высшая квалификационная категория)

учебный год 2021 - 2022 г.

Санкт - Петербург

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 156 с углубленным изучением информатики
Калининского района Санкт - Петербурга

«Разработано и принято»
Педагогическим советом
Протокол №90
« 25 » 05 2021 г.

«Утверждено»
Директором
А.Е.Белик
_ Приказ № 95 от
« 26 » 05 2021 г.

Рабочая программа
по физической культуре базовый
среднего общего образования

10 - 11 классы

(ФГОС)

Учитель: Подольская Марина Валерьевна (высшая квалификационная категория)

учебный год 2021 - 2022 г.

Санкт - Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Нормативная основа:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее - ФГОС среднего общего образования – ФГОС СОО);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 №254;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. - М.: Просвещение, 2014);
- Учебный план ГБОУ СОШ № 156 на учебный год.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Программа базового уровня по физической культуре среднего общего образования рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю)

Описание учебно-методического комплекса.

Учебник:

Рабочие программы 10-11 класс. Лях В.И. - М; Просвещение, 2018

Физическая культура. 10-11 классы. Лях В.И., Зданевич А.А., М: Просвещение 2018.

Дополнительная литература:

Верхлин В.Н., Воронцов К.А. Контрольно-измерительные материалы. Физическая культура. Входные и

Григорьев Д.В. Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., Просвещение, 2011.

Григорьев Д.В. Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. - М., Просвещение, 2011.

Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие.- М. Высшая школа, 2011.

Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. Методическое пособие. - М., Дрофа, 2009.

Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. - М., Дрофа, 2010.

Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. - М., Просвещение, 2011.

Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. - 22-е изд., переработанное и доп. - М., Советский спорт, 2010.

Электронные образовательные ресурсы

Интернет-ресурсы:

<http://www.mon.gov.ru> Министерство образования и науки

<http://www.fipi.ru> Портал ФИПИ – Федеральный институт педагогических измерений

<http://www.ege.edu.ru> Портал ЕГЭ (информационной поддержки ЕГЭ)

<http://www.probaege.edu.ru> Портал Единый экзамен

<http://edu.ru/index.php> Федеральный портал «Российское образование»

<http://www.infomarker.ru/top8.html> RUSTEST.RU - федеральный центр тестирования.

<http://www.pedsovet.org> Всероссийский Интернет-Педсовет

Средства обучения

1. Печатные пособия.

-таблицы нормативов

2. Технические средства обучения:

1) компьютер;

3. Спортивный инвентарь и оборудование:

- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные). Не менее 1 единицы на 3 учащихся.

- гимнастические скакалки и обручи

- игровые наборы, шашки, шахматы

- гимнастические маты

- гимнастическая стенка

- стол для настольного тенниса

-гимнастические скамейки

-параллельные брусья

- набивные мячи

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Виды и формы текущего контроля:

- устный (индивидуальный или фронтальный опрос, защита рефератов, докладов, проектов, зачет, устная взаимопроверка, и др.);

- письменный (рефераты)

- накопительная система оценки и др.

Текущий контроль успеваемости - это систематическая проверка знаний обучающихся, проводимая учителем на текущих занятиях в соответствии с учебной программой. Текущий контроль успеваемости обучающихся в школе осуществляется учителями по 5-балльной системе (минимальный балл - 1; максимальный балл- 5).

Тематический контроль заключается в проверке усвоения программного материала по каждой крупной теме курса.

Промежуточная аттестация – это оценка качества освоения обучающимися какой-либо части (частей) темы (тем) учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) по окончании их изучения по итогам учебного периода (четверти, полугодия, года).

Вводный контроль учащихся - процедура, проводимая в начале учебного года с целью определения степени сохранения полученных ранее знаний, умений и навыков в соответствии с федеральным государственным общеобразовательным стандартом.

Отметка - это результат процесса оценивания, количественное выражение учебных достижений обучающихся в цифрах.

Оценка учебных достижений - это процесс по установлению степени соответствия реально достигнутых результатов планируемыми целям. Оценке подлежат как объём, системность знаний, так и уровень развития интеллекта, навыков, умений, компетенций, характеризующие учебные достижения ученика в учебной деятельности.

Контроль текущей успеваемости обучающихся может проводиться в следующих формах:

- а) тестирование;
- б) устный опрос;

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА физическая культура

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовый уровень

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Учащиеся должны уметь демонстрировать: в 10-х классах:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек	8.6,9.0,10.0	9.7,10.2,10.7
Силовые	Прыжок в длину с места, см	220,210,190	185 – 170-160

	Сгибание рук в висе лёжа, кол-во раз	35-30-25	14-9-7
Выносливость	Бег 2000 м	10.00 - 11.00-12.30	12.00-12.30- 13.30
К координации	Челночный бег 3X10м, с	7.3 – 8,0- 8.2	8.2-9.0-92

Учащиеся должны уметь демонстрировать: в 11-х классах:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек	8.6,9.0,10.0	9.7,10.2,10.7
	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Прыжок в длину с места, см	220,210,190	185 – 170- 160
	Сгибание рук в висе лёжа, кол-во раз	35-30-25	14-9-7
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
Выносливость	Бег 1000 м	3,45 - 4,00 - 4,10	4,40 - 4,50 - 5,30
	Бег 2000 м	10.00 - 11.00-12.30	12.00-12.30- 13.30
К координации	Челночный бег 3X10м, с	7.3 – 8,0- 8.2	8.2-9.0-92

В процессе обучения используются современные **образовательные технологии**:

- 1) здоровьесберегающие
- 2) информационно-коммуникативные
- 3) технологии личностно-ориентированного обучения
- 4) уровневого, дифференцированного обучения
- 5) развивающее обучение;
- 6) игровые технологии.

Содержание программного материала 10 класс:

Естественные основы (в процессе урока)

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно - сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы (в процессе урока)

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приёмы закаливания.

Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока)

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Гимнастика с элементами акробатики (13ч)

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Упражнения на силу, гибкость, координацию.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка (31+21ч)

Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. в коридоре с максимальной скоростью. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Бег на выносливость.

Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола (17+20ч)

Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (цуги) Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением скорости. Передачи мяча в парах, приём мяча с низу, нижняя подача, игра по упрощённым правилам в волейболе.

Тематическое планирование 10 класс

Глава	Содержание материала	Количество часов	В том числе количество контрольных нормативов
	10 класс		
	Базовая часть	82	
	Спортивные игры (волейбол)	17	5
	- гимнастика с элементами акробатики	13	7

	- легкая атлетика	31	7
	- кроссовая подготовка	21	5
	Вариативная часть	20	
	Баскетбол	20	6
	Итого	102	

Содержание программного материала 11 класс:

Раздел «Знания о физической культуре».

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Современное международное положение спорта высших достижений в современной культуре, принципы Олимпизма на современном этапе.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование».

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на: содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности; расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей; формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой

деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии; закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Гимнастика с основами акробатики (13ч).

- Организуемые команды и приемы.
- Стойка на голове и руках.
- Акробатические комбинации из ранее изученных элементов.
- Длинный кувырок с разбега.
- Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги и боком (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90° (девушки).
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка (31+21ч).

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.
- Метание мяча на дальность с разбега.

Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола (20+17ч)

Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (*левой*) рукой в движении шагом. Броски в цель (*цит* Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (*левой*) рукой в движении шагом Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (*левой*) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением скорости. Передачи мяча в парах, приём мяча с низу, нижняя подача, игра по упрощённым правилам в волейболе.

Спортивные игры.

- *Баскетбол*. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- *Волейбол*. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- *Футбол*. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- *Гандбол*. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Тематическое планирование 11 класс

Глава	Содержание материала	Количество часов	В том числе количество контрольных нормативов
	11 класс		
	Базовая часть	82	
	Спортивные игры (волейбол)	17	5
	- гимнастика с элементами акробатики	13	6
	- легкая атлетика	31	7
	- кроссовая подготовка	21	4
	Вариативная часть	20	
	Баскетбол	20	5
	Итого	102	

