

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 13 с углубленным изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга

Разработана и принята

Педагогическим Советом ГБОУ СОШ №13
с углубленным изучением
английского языка Невского района
Санкт-Петербурга

Протокол от 19.05.2020 №8

Утверждена

Директор ГБОУ № 13
с углубленным изучением
английского языка Невского района
Санкт-Петербурга

_____ Харчилава Е.В.

Приказ от 19.05.2020 № 100/2



Рабочая программа

предмет «Физическая культура»
ФГОС среднего общего образования

10 класс

2020-2021 учебный год

Цель

формирование регулятивных универсальных учебных действий через «развитие двигательной активности обучающихся, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях», а также «знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; умение оказать первую помощь пострадавшим; предвидеть возникновение опасных ситуаций». Таким образом «физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности», а также «формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни» оказывают весьма заметное влияние на личностное развитие школьников.

Задачи

физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры во 11 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Рабочая программа составлена на основе программы курса физической культуры для общеобразовательных учреждений учебник Матвеев А.П. «Физическая культура» - ФГОС.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта СОО предмет физическая культура изучается в 4 классах. Программа курса данного класса рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю). В связи с особенностью предмета используются следующие формы учебных занятий и виды учебной деятельности.

I– виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

1. Слушание объяснений учителя.
2. Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
3. Самостоятельная работа с учебником.
4. Работа с научно-популярной литературой.
5. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.

6. Написание рефератов и докладов.

II – виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

1. Наблюдение за демонстрациями учителя.
2. Просмотр учебных фильмов.
3. Анализ проблемных ситуаций

III – виды деятельности с практической (опытной) основой:

Практические упражнения по направлениям: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка и др.

Формы учебных занятий

- фронтальная
- поточная
- групповая
- индивидуальная
- парная.

Планируемые предметные результаты освоения физической культуры

Название темы (раздела)	Планируемый результат
Легкая атлетика	С максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; Бег дистанции 800, 3000 на результат; совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 9-13 шагов; совершать прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-13 шагов разбега; метать малый мяч, мяч 150гр, гранату с места и с разбега (10-12 шагов); метать мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м, метать мяч по движущейся цели
Спортивные игры	Знание правил баскетбола и волейбола. Умение играть в спортивную игру в соответствии с правилами..
Гимнастика	Выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов; Выполнять прыжки на скакалке с максимальной скоростью за 1мин. Выполнять лазанья по канату в 2, 3 приема.
Лыжная и кроссовая подготовка	Проходить дистанцию до 5 км различными ходами. Выполнять основные движения на лыжах при спусках и подъемах. Выполнять поворот на месте махом. В равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);

Содержание программы

Легкая атлетика

- *Бег:* Финиш в беге на различные дистанции, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, старты из различных положений
- *Метание* малого мяча на дальность, в цель, метание гранаты на дальность с разбега
- *Прыжки:* с места, с разбега, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Гимнастика с элементами акробатики

- Строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
- Упражнения с гантелями
- *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.
- *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев

кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

- *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

- *Лазанье по канату на скорость*

Подвижные игры и эстафеты

- «Точный расчет», «Два мороза», «Пятнашки», «Удочка», «Компас», «Лисы и куры», «Кузнечики», «Попади в мяч». «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Гонка мячей по кругу», «К своим флажкам», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Пустое место», «Третий лишний», «Вышибалы», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки».

- Эстафеты с предметами и без, линейные эстафеты.

Лыжная подготовка

- Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

- Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

- Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

- Спуски: в основной и низкой стойке.

- Подъемы: ступающим шагом.

- Торможение.

- Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дальше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Кроссовая подготовка.

- Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.

Примерный тематический план

Темы (разделы) программы	Количество учебных часов по теме (по разделу)	Контроль
Лёгкая атлетика	29 час.	Учет Бег на 60м, 100м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча и гранаты на дальность и в цель, прыжок в высоту, бег на 500м, 1000м, 200, 3000м, челночный бег
Спортивные игры	34 час.	Наблюдение за игрой Учет техники владения мячом (ведение мяча с обводкой стоек и без, передача мяча на месте и в движении) Челночный бег Штрафной бросок Бросок мяча после ведения мяча Учет техники выполнения передач снизу и сверху, подач снизу
Гимнастика	18час.	Учет Лазанье по канату без помощи ног Прыжки со скакалкой Подтягивание на перекладине Отжимания в упоре лежа Поднимание туловища

		Наклон вперед, не сгибая ног в коленях Учет техники выполнения строевые команды и акробатических элементов раздельно и в комбинации
Лыжи (кроссовая подготовка)	21 час.	Учет техники выполнения основных способы поворотов на месте, передвижения в шеренге и в колонне, передвижение скользящим шагом и двушажным ходом на дистанции 1000м, выполнения основных движений на лыжах при спусках и подъемах. Учет Прохождение дистанции 1000м техникой двушажным хода Шестиминутный бег
Итого	102 часа.	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока
1	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетики.
2	Бег 100м
3	Бег 60м
4	Бег 800 м
5	Бег 3000 м
6	Прыжки в длину
7	Прыжки в длину
8	Метание
9	Метание
10	Метание
11	Прыжки в длину
12	Челночный бег
13	Бег 2000м
14	Метание гранаты
15	Метание гранаты
16	Беседа по технике безопасности на уроках по спортивным играм.
17	Закрепление техники ведения мяча.
18	Закрепление техники ведения мяча.
19	Совершенствование техники передачи мяча.
20	Совершенствование техники ведения мяча.
21	Закрепление техники броска мяча.
22	Закрепление техники броска мяча.
23	Совершенствование техники броска мяча.
24	Обучение тактики свободного нападения.
25	Закрепление тактики свободного нападения.
26	Инструктаж по техника безопасности на уроках. Учебная игра
27	Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра
28	Взаимодействие игроков в защите.
29	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
30	Взаимодействие игроков в нападении.
31	Закрепление техники штрафного броска.
32	Закрепление техники штрафного броска.
33	Закрепление техники штрафного броска.
34	Учебная игра

35	Учебная игра
36	Волейбол. Стойка игрока.
37	Прием подачи
38	Прием подачи
39	Нападающий удар
40	Нападающий удар
41	Закрепление техники нападающего удара.
42	Закрепление техники нападающего удара.
43	Совершенствование техники нападающего удара.
44	Совершенствование техники нападающего удара.
45	Совершенствование тактики игры.
46	Совершенствование тактики игры.
47	Совершенствование тактики игры.
48	Подведение итогов. Игры
49	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной или кроссовой подготовке.
50	Попеременно двухшажный ход или кроссовая подготовка
51	Попеременно двухшажный ход или кроссовая подготовка
52	Попеременно двухшажный ход или кроссовая подготовка
53	Подъем в гору кроссовая подготовка
54	Подъем в гору кроссовая подготовка
55	Подъем в гору кроссовая подготовка
56	Поворот или кроссовая подготовка
57	Поворот или кроссовая подготовка
58	Поворот или кроссовая подготовка
59	Передвижение безшажным ходом или кроссовая подготовка
60	Передвижение безшажным ходом или кроссовая подготовка
61	Передвижение безшажным ходом или кроссовая подготовка
62	Передвижение одновременно двухшажным ходом или кроссовая подготовка
63	Передвижение одновременно двухшажным ходом или кроссовая подготовка
64	Переход с одновременных ходов на попеременные или кроссовая подготовка
65	Переход с одновременных ходов на попеременные или кроссовая подготовка
66	Переход с одновременных ходов на попеременные или кроссовая подготовка
67	Прохождение дистанции до 3500м или кроссовая подготовка
68	Прохождение дистанции до 3500м или кроссовая подготовка
69	Прохождение дистанции до 3500м или кроссовая подготовка
70	Беседа: Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
71	Акробатика
72	Акробатика
73	Акробатика
74	Висы и упоры, строевые упражнения
75	Висы и упоры, строевые упражнения
76	Висы и упоры, строевые упражнения
77	Равновесие, упражнения с гантелями
78	Равновесие, упражнения с гантелями
79	Равновесие, упражнения с гантелями
80	Беседа: Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения.
81	Опорные прыжки, прыжки на скакалке
82	Опорные прыжки, прыжки на скакалке
83	Опорные прыжки, прыжки на скакалке
84	Канат
85	Канат

86	Канат, лазанье без помощи ног
87	Канат, лазанье без помощи ног
88	Беседа: Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.
89	Прыжки в высоту
90	Прыжки в высоту
91	Прыжки в высоту
92	Метание ганаты
93	Метание ганаты
94	Метание ганаты
95	Челночный бег
96	Бег 2000м
97	Бег 30 м
98	Бег 60 м
99	Бег 100 м
100	Бег 2000м с переменной скоростью
101	Бег 2000м с переменной скоростью
102	Подведение итогов года. Игры

Учебно-методический комплекс

Учебник Матвеев А.П. Физическая культура, 10-11 класс 2017, Просвещение

Реализация образовательных программ НОО в 2020-2021 учебном году с применением ЭО и ДОТ в связи с особыми обстоятельствами

В связи с особыми обстоятельствами, на основании письма Министерство просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ НОО, ООО, СОО с применением ЭО и ДОТ»; Инструктивно-методическое письмо Комитета Образования Санкт-Петербурга от 16.03.2020 № 03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями программ основного общего образования с применением ЭО, ДОТ» реализация образовательной программы основного общего образования, может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием ресурсов в сети Интернет:

1. Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/>. Видеоуроки и тренажеры по всем учебным предметам.
2. Московская электронная школа <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>. Видеоуроки и сценарии уроков.
3. Электронные учебники издательства «Просвещение» (<https://prosv.ru/>).