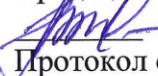


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 445
Курортного района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

Председатель МО

 А.Н. Шмырева
Протокол от 02.06.2020 № 5

РЕКОМЕНДОВАНО

Педагогическим советом

ГБОУ лицей № 445

Курортного района Санкт-Петербурга

Протокол от 27.08.2020 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ лицей № 445

Курортного района Санкт-Петербурга

М.В. Архипова

Приказ от 31.08.2020 № 116



Рабочая программа по физической культуре

для 10а класса

Уровень изучения программы базовый

Срок реализации программы 1 год

Ф.И.О. учителя Ломакина Ирина Николаевна

Санкт-Петербург
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (с изменениями 29.12.2014; 31.12.2015; 29.06.2017);
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 28 июня 2016 г. № 2/16-3);
- Учебного плана ГБОУ лицей № 445 на 2020-2021 учебный год;
- Положения о рабочей программе учебных предметов ГБОУ лицей № 445;
- Примерной рабочей программы для предметной линии учебников Лях В.И. «Физическая культура. 10-11 классы». Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2017;
- Учебника: Физическая культура. 10-11 классы. Лях В.И. - М.: Просвещение, 2016.

Целью физического воспитания в 10 классе является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основными задачами реализации содержания учебного предмета являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГБОУ лицей № 445 на 2020/2021 учебный год на физическую культуру в 10 классе отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешности овладения обучающимися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, окончившим старшую школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно предметными, личностными и метапредметными результатами.

Личностные результаты

Формирование:

- российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага, гимна)
- гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;
- готовности к служению Отечеству, его защите;
- мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- готовности и способности к самостоятельной ответственной деятельности;
- толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
- навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;

- нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовности и способности к образованию и самообразованию;
- эстетического отношения к миру;
- понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании;
- бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)
- осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты

Учащийся научится:

- самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
- продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, учитывать позиции и интересы других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- способности и готовности к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умению работать с информацией;
- использовать средства информационных и коммуникативных технологий (ИКТ);
- определять назначение и функции различных социальных институтов;
- самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- четко и ясно излагать свою точку зрения;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов оснований, границ своего знания и незнания.

Предметные результаты

Учащийся научится:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- владеть способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в различной деятельности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- навыкам взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические комбинации, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Контроль предметных результатов

Оценки Упражнения	Юноши			Девушки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 100 м, с	14.3	14.0	13.5	18	17.5	17.0
Челночный бег 3*10 м, с	8.2 и больше	8.1-7.7	7.6 и меньше	9.7 и больше	9.6-8.7	8.6 и меньше
Прыжок в длину с места, см	180 и меньше	181-210	211 и больше	160 и меньше	161-190	191 и больше
Метание гранаты, м	26	28	32	14	18	22
Бег на 2000м и 3000 м, с	15.50	14.50	13.50	12.30	11.30	10.30
Прыжки через скакалку за 25 с	54	56	58	62	64	66
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	22	27	32	10	15	20
Подъем туловища из положения лежа на спине за одну минуту, раз	30	36	47	25	30	40
Наклон вперед из положения стоя, см	5 и меньше	6-12	13 и больше	7 и меньше	8-14	15 и больше
Подтягивания: на высокой перекладине из виса (юноши) на низкой перекладине из виса лежа (девушки) Кол-во раз	4 и меньше	5-9	10 и больше	6 и меньше	7-15	16 и больше

Учебно-тематический план

Раздел программы	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Способы физкультурной деятельности	в процессе урока
Физическое совершенствование:	в процессе урока
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	42

Гимнастика	12
Легкая атлетика	24
Кроссовая подготовка	24
Итого	102

Содержание учебного предмета

Раздел «Знания о физической культуре»

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Правовые основы физической культуры и спорта.

Основные формы и виды физических упражнений.

Способы регулирования нагрузок.

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.

Основы организации двигательного режима.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели, индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Организуемые команды и приемы.

Строевые упражнения.

Упражнения с предметами и без них.

Висы на низкой и высокой перекладине.

Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, прыжки в глубину.

Комбинации из ранее освоенных и изученных элементов.

Легкая атлетика (24 часа)

Высокий и низкий старт.

Стартовый разгон, бег на результат (различные дистанции).

Эстафетный бег.

Бег в равномерном и переменном темпе.

Прыжки в длину с разбега.

Метание мяча с места.

Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Броски набивного мяча.

Кроссовая подготовка (24 часа)

Для развития выносливости – равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом; бег на выносливость – кросс 15 мин, кросс до 2 км.

Спортивные игры (42 часа)

Баскетбол. Комбинации из основных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом, тактические действия; игра по правилам.

Волейбол. Комбинации из основных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка, тактические действия, игра по правилам.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Учебно-методический комплект

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 10-11 класс. - М.: Просвещение – 2014.

Дополнительная литература

1. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. М.: Высшая школа, 2011. – 349 с.
2. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). -: Глобус, 2008. – 320 с.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: Вако, 2010. – 400 с.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: Просвещение, 2011. -77 с.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. – М.: Просвещение, 2011. -95 с.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. – М.: Просвещение, 2011. -93 с.
7. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2012. – 144 с.
8. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2009. – 126 с. (Библиотека учителя)
9. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. - М.: Дрофа, 2010. – 144 с.
10. Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А., Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. - М.: Просвещение, 2011. -111 с.
11. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. – М.: Просвещение, 2011. -80 с.
12. Собянин Ф.И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях. V – XI классы. Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2008.
13. Твой олимпийский учебник: Пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 22-е изд., перераб. И доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 144 с.

Учебно-информационные ресурсы

<i>Электронный адрес</i>	<i>Название сайта</i>
http://www.school.edu.ru	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское

	образование»
http://www.km.ru	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.uroki.ru	Образовательный портал «Учеба»
http://www.uroki.net/docfizcult.htm	Сайт «УРОКИ. НЕТ» (уроки для учителей)
http://www.courier.com.ru	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.1september.ru	Издательский дом «1 сентября»
http://www.sovsportizdat.ru	Издательский дом «Советский спорт»
http://teacher.fio.ru	Федерация Интернет образования
http://www.russiatourism.ru/	Федеральное агентство по туризму (Ростуризм)
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.fizkulturavshkole.ru/	Сайт «Физическая культура в школе»
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html	Федеральный справочник «Спорт России»

