

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 302
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО решением
Педагогического совета
ГБОУ школы № 302 Фрунзенского района
Протокол № 2 от 31.08. 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В.Захарова
Приказ № 229/1 от 31.08. 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

10-11 класс

на 2022 - 2023 учебный год

Учителя физической культуры

Краснова Е.А., Соловьев И. Д.
Михайлова Е.Д., Соловьева Т.А.

Санкт – Петербург

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре согласно учебному плану ГБОУ школы № 302 Фрунзенского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю). Уровень изучения предмета базовый.

Рабочая программа реализуется в очной форме. При реализации рабочей программы или ее частей возможно электронное обучение, применение дистанционных образовательных технологий, предусмотренных федеральным законом от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ “Об образовании в Российской Федерации” или сочетание очной формы, электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий.

При изучении Физической культуры в 10-11 классах используется:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10 - 11 классы. - М.: АО "Издательство "Просвещение", 2019.
2. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты включают:

- 1) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 2) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- 3) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты включают:

Регулятивные УУД:

- 1) владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- 2) владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 3) владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих

показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- 4) самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта.

Познавательные УУД:

- 1) анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. выявлять причины и следствия простых явлений;
- 2) осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- 3) в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Коммуникативные УУД:

- 1) организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- 2) готовность формулировать и высказывать собственное мнение по проблемам прошлого и современности, выслушивать и обсуждать разные взгляды и оценки исторических фактов, вести конструктивный диалог.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся и получат возможность научиться:

- 1) способности отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- 2) способности составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- 3) способности проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Легкая атлетика. Закрепление основных навыков: бег по прямой с ускорением (100м), челночный бег (3Х10м), прыжок в длину с места, прыжок в высоту, бег на средние дистанции (2000-3000м) эстафетный бег. Развитие необходимых двигательных качеств: быстрота, выносливость, ловкость и координация.

Спортивные игры. Совершенствование основ техники игр волейбол (передача двумя руками сверху, двумя руками снизу, верхняя и нижняя подачи, прием мяча, нападающий

удар) и баскетбол (ловля, передача мяча, броски в кольцо). Развитие необходимых двигательных качеств: координация, скорость реакции и быстрота перемещений. А также развитие тактического мышления во время игрового процесса, воспитание ответственности и сплоченности в команде.

Гимнастика. Развитие двигательных качеств (сила и координация) и укрепление основной группы мышц.

Кроссовая подготовка. Развитие общей (постепенное увеличение объема нагрузки) и скоростной выносливости (постепенное увеличение интенсивности нагрузки). Воспитание терпения и преодоление психологических барьеров во время увеличения нагрузки.

Поурочно-тематическое планирование

Дата		№ п/п	Тема урока	Контроль
план	факт			
Легкая атлетика 13 ч.				
Сентябрь		1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	
		2	Бег на 100 м.	
		3	Высокий старт. Финиширование.	
		4	Челночный бег 10Х10, развитие быстроты.	
		5	Прыжки в длину с места, развитие прыгучести.	
		6	Прыжки в длину с разбега, развитие скоростно-силовых качеств.	
		7	Полоса препятствия.	
		8	Финиширование на средние и длинные дистанции.	
		9	Бег на 3000 м., развитие выносливости.	
		10	Бег с лидером.	
		11	Метание мяча на дальность.	
		12	Бег 4000 м. без учета времени.	
		13	Тактика в эстафетном беге.	
Спортивные игры 52ч.				
октябрь		14	Техника безопасности на уроках спортивных игр, волейбол (26 ч)	
		15	Совершенствование основной техники волейбола.	
		16	Совершенствование техники стоек и перемещений.	
		17	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	
		18	Передача мяча снизу двумя руками отскочившего от сетки.	
		19	Передача мяча сверху двумя руками в движение.	

		20	Чередование верхней и нижней передачи мяча двумя руками после перемещения.	
		21	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, в движении.	
		22	Передача в парах через сетку после приема.	
		23	Нижняя/Верхняя прямая подача мяча в парах.	
ноябрь		24	Нижняя/Верхняя прямая подача мяча в парах через сетку.	
		25	2-я передача нападающего удара.	
		26	Нападающий удар	
		27	Учебная игра волейбол с тактикой нападения.	
		28	Подача мяча любым способом в заданную зону	
		29	Укороченная подача мяча на пасующего игрока.	
		30	Подача мяча в 13 м. коридор площадки.	
		31	Выбор места для 2-й передачи мяча.	
		32	Прием мяча от сетки.	
		33	Передача мяча снизу двумя руками после перемещений	
		34	Учебная игра волейбол 6*6.	
Декабрь		35	Учебная игра волейбол с тактикой защиты.	
		36	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками с подачи.	
		37	Учебная игра волейбол 6*6	
		38	Учебная игра волейбол 6*6	
		39	Учебная игра волейбол 6*6	
		40	Техника безопасности на уроках баскетбола (26 ч.)	
		41	Совершенствование тактики нападения.	
		42	Наведение и пересечение.	
		43	Тактика игры в тройках.	
		44	Малая восьмёрка, скоростное ведение.	
		45	Система быстрого прорыва.	
		46	Система нападения через центрального игрока.	
Январь		47	Учебная игра, тактика нападения.	
		48	Система нападения без центрального игрока.	
		49	Учебная игра, тактика защиты.	
		50	Подстраховка и переключение.	
		51	Система личной защиты	
		52	Система смещенной защиты.	
		53	Учебная игра, тактика защиты.	
		54	Система личного прессинга.	

		55	Система зонного прессинга.	
		56	Учебная игра «33»	
Февраль		57	Групповой отбор мяча.	
		58	Учебная игра баскетбол	
		59	Игра в большинстве.	
		60	Игра в меньшинстве.	
		61	Тактика овладения мяча.	
		62	Учебная игра баскетбол	
		63	Учебная игра баскетбол	
		64	Учебная игра баскетбол	
		65	Учебная игра баскетбол	

Гимнастика 10 ч.

		66	Техника безопасности на уроках гимнастики	
		67	Развивать силу мышц живота	
		68	Развивать силу мышц спины	
Март		69	Аэробика	
		70	Развивать силу мышц рук	
		71	Развивать силу мышц ног	
		72	Силовая аэробика	
		73	Ритмика	
		74	Ритмика	
		75	ОРУ с предметами, прыжки на гимнастической скакалке	

Кроссовая подготовка 16 ч.

		76	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки	
		77	Спортивная ходьба	
Апрель		78	Чередования ходьбы и бега 6 мин	
		79	7-ти минутный бег.	
		80	Бег с препятствием через скамейки.	
		81	Бег 10 мин., развитие выносливости	
		82	Скоростной бег.	
		83	Бег со сменой темпа и направления.	
		84	Бег со сменой темпа по сигналу.	
		85	Челночный бег через скамейку.	
		86	Круговая тренировка	
		87	Обгоны, бег в парах.	
		88	Челночный бег с препятствием	
		89	Бег 3000 м.	
май		90	Круговая тренировка	
		91	Тренировка по станциям	

Легкая атлетика 3 ч.

		92	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	
		93	Бег на 100 м.	
		94	Высокий старт. Финиширование.	
		95	Резервные часы	

	96	Резервные часы	
	97	Резервные часы	
	98	Резервные часы	
	99	Резервные часы	
	100	Резервные часы	
	101	Резервные часы	
	102	Резервные часы	

ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОГРАММЫ

на 2022-2023 учебный год

1. Предмет: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
2. Учитель:
3. Класс:
4. Общее количество часов за год: 102 (3 ч/нед)

№	Тема	Кол-во часов		Контр.работы	
		План.	Факт.	План.	Факт.
1	Легкая атлетика	13			
2	Спортивные игры	52			
3	Гимнастика	10			
4	Кроссовая подготовка	16			
5	Легкая атлетика	3			
6	Резервные часы	8			
	Итого:	102			

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2022-2023 учебный год

Предмет: Физическая культура

Класс:

Учитель:

№№ уроков	Тема	Кол-во часов		Причина корректировк и	Способ корректировки
		по плану	дано		

«_____» _____ 20__ г.

Учитель _____ (_____)

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.директора по УВР _____ (Е.В.Белова)

«_____» _____ 20__ г.