

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«Спортивный интернат «Чертаново»
Департамента спорта города Москвы
(ГБНОУ «Спортивный интернат «Чертаново» Москомспорта)

«Согласовано»

Руководитель ОШ



Л.В. Федорова

«Утверждаю»

Директор ГБНОУ «Спортивный интернат
«Чертаново» Москомспорта

Н.Ю. Ларин

Приказ № _____ от 31 августа 2020



Программа по предмету «Физическая культура»

На уровень среднего общего образования

10-11 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся основной и общеобразовательной школы разработана на основе:

- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г.

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897).
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2020 п 249 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345"
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» и Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. N 81 "О внесении изменений N 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях".
- Основной образовательной программы ООО ГБНОУ «Спортивный интернат «Чертаново» Москомспорта.
- Учебного плана ГБНОУ «Спортивный интернат «Чертаново» Москомспорта.
- Положение о рабочих программах ГБНОУ «Спортивный интернат «Чертаново» Москомспорта.

Цели и задачи обучения

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС, Формирование личности, к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Образовательная деятельность учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлена на решение следующих задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию , закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды, воспитание ценностных ориентаций 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;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах 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;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: <<Знания о физической культуре>>, <<Способы двигательной деятельности>> и <<Физическое совершенствование>>.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: («Гимнастика с основами акробатики»», <<Легкая атлетика>>, («Спортивные игры»», <<Кроссовая подготовка>>. При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины («Физическая культура»» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья,

формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах.

Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПиН (температурный режим), заменять тему <<Лыжные на углубленное освоение содержания тем <<Кроссовая подготовка>>

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований

Государственного образовательного стандарта.

Аттестация учащихся по триместрам по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям, желание улучшить собственные результаты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

--

Предметные результаты	<p>формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
	<p>формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости),</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
	<ul style="list-style-type: none"> • знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
	<p>формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и</p>

	<p>психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
	<p>формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>
<p>Метапредметные результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; <p>умение формулировать, аргументировать и</p>

	<p>отстаивать свое мнение;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
Личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Распределение учебного времени реализация программного материала по физической культуре

п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		10-11
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	Легкая атлетика	16
	Спортивные игры	28
	Гимнастика	10
	Кроссовая подготовка (ОФП)	14
	Итого	68

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Социокультурные основы.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

2. Психолого-педагогические основы.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регуляции массы тела

3. Медико-биологические основы.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка

5. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

- Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

- Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения Акробатические комбинации

Висы и упоры.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла

Подтягивание на перекладине

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения

Прыжковые упражнения

Метание малого мяча и гранаты Кроссовая подготовка

Бег по пересеченной местности.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

- Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка (ОФП).

Развитие выносливости, координации движений.

Баскетбол. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

