

Приложение № 2.2.12.  
к ООП ООО ФГОС (2)  
ГБОУ гимназии № 209  
«Павловская гимназия»

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 209 Центрального района Санкт-Петербурга  
«Павловская гимназия»  
(ГБОУ гимназия № 209 «Павловская гимназия»)

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ гимназии № 209  
«Павловская гимназия»  
Протокол 26 августа 2022 г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ гимназии № 209  
«Павловская гимназия»

Приказ от 26 августа 2022 г. № 242-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

Уровень образования: **среднее общее образование**

---

Реализуемый стандарт: **ФГОС СОО**

---

Срок реализации: **2 года**

---

Класс обучения: **10-11 классы**

---

Общее количество часов на реализацию программы: **204**

---

Составители: **С.П. Тороп, Ю.Р. Абрамова**

---

Год написания рабочей программы: **2022**

---

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на уровень среднего общего образования. Рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ гимназии № 209 «Павловская гимназия» (ФГОС СОО). Программа реализуется в 10-11 классах. Срок реализации – 2 года.

Целями и задачами изучения физической культуры в средней школе являются:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа в своей структуре содержит три раздела: 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физической культуре». 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура». 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета расписаны на уровень образования. Предметные результаты освоения учебного предмета «Физической культуре» распределены по годам (классам) обучения и представляют собой целевые показатели освоения обучающимися содержания учебного предмета за каждый класс обучения.

Рабочая программа по физической культуре предполагает балльную систему оценивания учебных достижений обучающихся.

Освоение учебной программы за каждый год обучения завершается промежуточной аттестацией с выставлением годовой (переводной) отметки. По физической культуре в 5-9 классах – без аттестационных испытаний и представляет собой годовую отметку, определенную в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ гимназии № 209 «Павловская гимназия». Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» предусматривает задания для самостоятельной подготовки учащихся (домашнее задание). Домашнее задание не задаются на каникулы, после проведения письменных контрольных работ, при условии полного выполнения программного материала на уроке. В соответствии с требованиями СанПиН объем домашних заданий должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2 - 3 классах - 1,5 часа, в 4 - 5 классах - 2 часа, в 6 - 8 классах - 2,5 часа, в 9 - 11 классах - до 3,5 часа.

Рабочая программа предусматривает резервные уроки на повторение в конце учебного года.

Для реализации рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» используется УМК:

10-11 кл. - Физическая культура. 10-11: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018.

Фонд оценочных средств:

10 класс:

- 1) Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. - М.: Просвещение;
- 2) Поурочные разработки по физической культуре. 10 класс. К учебнику В.И. Ляха. ФГОС. В помощь школьному учителю. Автор/составитель Патрикеев А.Ю.- М.: ВАКО;
- 3) Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 классы - М.: Просвещение.

11 класс:

- 1) Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. - М.: Просвещение;
- 2) Поурочные разработки по физической культуре. 11 класс. К учебнику В.И. Ляха. ФГОС. В помощь школьному учителю. Автор/составитель Патрикеев А.Ю.- М.: ВАКО;
- 3) Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 классы - М.: Просвещение.

Рабочая программа предполагает классно-урочную систему обучения. Типы и формы учебных занятий представлены в поурочно-тематическом планировании учителя на каждый класс обучения.

Рабочая программа предусматривает индивидуальную работу с одаренными детьми, учащимися с ОВЗ; на ее основе могут быть разработаны программы индивидуальных образовательных траекторий для данной категории обучающихся.

Реализация рабочей программы или ее части может осуществляться с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ), при этом учебные занятия организуются по одной из следующих моделей:

- ДОТ и ЭО как дополнение к очной форме обучения (расширение, дифференциация, домашние задания, электронные ресурсы (ЭОР), инструменты контроля, работа с образовательными платформами, разными ресурсами)
- ДОТ в контексте технологий смешанного обучения (включение в урок или опережающее обучение на основе удаленно выполняемых заданий (перевернутый класс).
- ДОТ как вынужденный или сознательно выбранный формат удаленного взаимодействия (домашнее обучение, индивидуальный образовательный маршрут обучающегося, чрезвычайные ситуации, очно-заочная форма обучения, самостоятельное обучение).
- ДОТ - удаленная форма реализации ООП, курсов (полностью дистанционное обучение). Например, дистанционные курсы подготовки к ГИА, профильные курсы (модули), реализуемые при сетевой форме.

Цифровые образовательные ресурсы:

- российская электронная школа (РЭШ);
- zoom;
- <http://www.prosv.ru> – издательство «Просвещение»;
- gto.ru;
- <http://gu217.site.gov.spb.ru/>;
- <https://www.единыйурок.рф>.

Рабочая программа составлена учителями физической культуры, имеющими соответствующие профессиональное образование и квалификацию.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1.1 **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- 1) положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- 2) накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- 3) достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, и по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

### ***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### ***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### ***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддержать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

### ***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время совместной деятельности.

### ***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Большое познавательное значение имеет установление межпредметных связей физической культуры с биологией (работа мышц), физикой (центр тяжести при метаниях), математикой (расчёт двигательного режима ученика) и др.

1.2 **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно- практической деятельности.

1.3 **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении

практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

### **Базовый уровень**

#### **Физическая культура и здоровый образ 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.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

#### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности*.

Раздел «Знания о физической культуре» включает в себя такие темы: «История физической культуры», «Физическая культура (основные понятия)» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепления здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно – ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются школьникам имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. Это физические упражнения и двигательные действия из базовых вида спорта (легкой атлетики, гимнастика с основами акробатики, спортивных игр).

Тема «Прикладно–ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

#### 1.1 Естественные основы.

10 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

11 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### 1.2 Социально-психологические основы.

10 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

11 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

#### 1.3. Культурно-исторические основы.

10 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

11 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Спортивные игры.

Волейбол

10-11 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Выполнение нормативных требований.

Баскетбол

10-11 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Выполнение нормативных требований.

1.5. Гимнастика.

10 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Выполнение нормативных требований.

11 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Выполнение нормативных требований.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

10-11 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Выполнение нормативных требований.

1.7. Кроссовая подготовка.

10-11 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Выполнение нормативных требований.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10(ю.)	11(ю.)	10(д.)	11(д.)
1	<b>Базовая часть</b>	64	64	64	64
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	26	26	26	26
1.3	Гимнастика	12	12	12	12
1.4	Легкая атлетика	26	26	26	26
2	<b>Вариативная часть</b>	38	38	38	38
2.1	Баскетбол	26	26	26	26
2.2	Кроссовая подготовка	12	12	12	12
	<b>Итого</b>	102	102	102	102