

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №469 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
194362, СПб, Парголово, ул. Кооперативная, д.27; ул. Федора Абрамова, д. 16, корп. 3, стр.1

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
Протокол № 09 от 16.06.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школы № 469
Приказ № 375 от 16.06. 2022 г.
_____ / Ю.А. Купорова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 10-х классов на 2022 - 2023 учебный год
уровень среднего общего образования

Составитель:
Липский В.В.
Фитискина Е.Г.
Учителя физической культуры

Санкт-Петербург
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Место в учебном плане.

На изучение предмета «Физическая культура» в 10-х классах в 2022-2023 учебном году учебным планом отводится 102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

На изучение предмета «Физическая культура» в 2022-2023 учебный год, учебным планом отводится 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели). На модуль «Плавание» отводится 34 часа в год (1 час в неделю, 34 учебные недели).

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее - ФГОС ООО) (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.
- Постановление Правительства Р.Ф. от 11.06.2014 г № 540 Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Постановление Правительства Р.Ф. от 16.08.2014. № 821 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
- Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-1374/19 и Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 с методическими указаниями по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы.
- Письмо Минобрнауки России от 15.07. 2014 г. № 08-888«Об аттестации учащихся образовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»
- СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

Учебно-методический комплекс.

Учебник:

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2014.

Учебные пособия (в библиотечный фонд школы не входят):

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г.

Планируемые результаты.

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. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки,

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Формы, периодичность и порядок контроля успеваемости.

Вид программного материала	Кол-во часов	Кол-во контроля
----------------------------	--------------	-----------------

Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
Спортивные игры (волейбол)	21	2
Гимнастика с элементами акробатики	21	3
Легкая атлетика	23	7
Спортивные игры (баскетбол)	8	1
Кроссовая подготовка	10	1
Спортивные игры (футбол)	13	1
Повторение	6	-
Итого	102	15

СОДЕРЖАНИЕ

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

1. Легкая атлетика (23 часа)

Основные понятия: Спринтерский бег, стартовый разгон, низкий старт, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, многоскоки, метание малого мяча на дальность, эстафетный бег. Прыжковые и беговые упражнения.

Основная цель: обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; - развитие двигательных способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2. Кроссовая подготовка (10 часов)

Основные понятия: Бег в равномерном темпе, бег с изменением темпа и ритма, бег по пересеченной местности.

Основная цель: 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей; формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

3. Гимнастика с элементами акробатики (21 час)

Основные понятия: группировка, перекувырки, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, гимнастический комплекс, висы, упоры, лазание по канату, прыжки через козла.

Основная цель: физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

4. Баскетбол (8 часов)

Основные понятия: стойка и передвижение игрока, передача от груди, передача через пол, штрафной бросок, броски в кольцо, ведение мяча, правила игры в баскетбол, простейшие игровые комбинации.

Основная цель: всестороннее физическое и нравственное развитие, умение взаимодействовать с одноклассниками.

5. Волейбол (21 час)

Основные понятия: стойка и передвижение игрока, верхняя и нижняя передача, верхняя и нижняя подача, правила игры в волейбол, простейшие игровые комбинации.

Основная цель: всестороннее физическое и нравственное развитие, умение

взаимодействовать с одноклассниками.

6.Футбол (13 часов)

Основные понятия: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Основная цель: всестороннее физическое и нравственное развитие, умение взаимодействовать с одноклассниками.

Контрольные нормативы

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,5	16,5
	Бег 30 м, с.	4,8	5,1
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	12	-
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	26
	Прыжок в длину с места, см	220	185
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,10
	Бег 3000 м, мин	13,40	-

Оценки результатов тестирования учащихся 10 класса для определения уровня физической подготовленности

Пол	Бег 30 м	Бег 100 м	Бег 1000 м	Бег 2000/3000 м	Прыжок в длину с места	Метание гранаты (м)
М	4,8 5,3 5,4	14,5 14,9 15,5	3,45 4,00 4,15	13,40 14,40 15,40 (3км)	220 200 180	32 26 22
Д	5,1 5,8 5,9	16,5 17,0 17,5	4,30 4,45 5,00	10,10 11,40 12,40 (2км)	185 160 140	18 13 11
Пол	Челночный бег 4х9м	Подтягивание (кол-во раз)	Наклон вперед (см)	Скакалка (1мин)	Поднимание туловища (1мин)	Прыжок в высоту (см)
М	9,5 9,9 10,0	12 10 8	17 11 2	140 130 120	55 50 45	140 135 130
Д	10,2 10,6 11,0	26 24 22	19 16 6		40 37 35	120 115 110

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уро ка	Тема урока	Планируемые результаты обучения	Контроль	Практика	Дата проведения	
					План	Факт
Легкая атлетика (11ч)						
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег	Уметь: бег с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Текущий			
2	Спринтерский бег	Уметь: бег с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			
3	Спринтерский бег	Уметь: бег с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			
4	Спринтерский бег					
5	Спринтерский бег. Сдача норматива	Уметь: бег с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 14,5 с; «4»- 14,9 с; «3» - 15,5 с.			
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Уметь: выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий			
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»					
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача норматива	Уметь: выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	«5» - 430 см; «4» - 400 см; «3» - 370 см			
9	Метание гранаты	Уметь: выполнять метание гранаты на дальность с разбега	Текущий			
10	Метание гранаты	Уметь: выполнять метание гранаты с места и с шага, на дальность и в цель	Текущий			
11	Метание гранаты. Сдача норматива	Уметь: выполнять метание гранаты на дальность	«5» - 32 м; «4» - 26 м; «3» - 22 м			
Кроссовая подготовка (10 ч)						
12	Бег по пересеченной местности	Уметь: бег в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий			
13						
14	Бег по пересеченной местности	Уметь: бег в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий			
15						
16						
17	Бег по пересеченной местности	Уметь: бег в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий			
18						
19	Бег по пересеченной местности		Текущий			
20	Бег по пересеченной местности		Текущий			
21	Бег по пересеченной местности. Бег на результат	Уметь: бег в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	«5» - 13,40 мин; «4»- 14,40 мин; «3» - 15,40 мин			
Гимнастика (21 ч)						

22	Строевые приемы. Висы и упоры. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий			
23	Висы и упоры	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий			
24	Висы и упоры		Текущий			
25	Висы и упоры		Текущий			
26	Висы и упоры		Текущий			
27	Висы и упоры		Текущий			
28	Висы и упоры		Текущий			
29	Висы и упоры. Сдача нормативов.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату	Лазание (6 м): «5»- 8 с; «4»- 10с; «3»- 12 с.			
30	Акробатические упражнения	Уметь: кувырок назад с поворотом в «полушпагат», равновесие на одной, выпад, кувырок вперед	Текущий			
31	Акробатические упражнения		Текущий			
32	Акробатические упражнения		Текущий			
33	Акробатические упражнения	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий			
34	Акробатические упражнения		Текущий			
35	Акробатические упражнения		Текущий			
36	Акробатические упражнения		Текущий			
37	Акробатические упражнения. Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов			
38	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Уметь: выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги»	Текущий			
39	Акробатические упражнения. Опорный прыжок		Текущий			
40	Акробатические упражнения. Опорный прыжок		Текущий			
41	Акробатические упражнения. Опорный прыжок		Текущий			
42	Акробатические упражнения. Опорный прыжок		Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов			
Спортивные игры. Волейбол (21 ч)						
43	Волейбол. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
44	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
45			Текущий			
46			Текущий			
47			Текущий			

48	Волейбол. Тактика игры: защита и нападение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
49						
50	Волейбол. Тактика игры: защита и нападение. Оценка техники передачи мяча		Оценка техники передачи мяча			
51	Волейбол. Тактика игры: защита и нападение		Текущий			
52	Волейбол. Тактика игры. Оценка техники подачи мяча	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча			
53	Волейбол. Учебная игра					
54			Текущий			
55			Текущий			
56			Текущий			
57	Волейбол. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
58	Волейбол. Учебная игра		Текущий			
59	Волейбол. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
60	Волейбол. Оценка техники нападающего удара		Техника нападающего удара			
61	Волейбол. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
62			Текущий			
63			Текущий			
Спортивные игры. Баскетбол (8 ч)						
64	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации стойки и передвижения игрока	Текущий			
65	Баскетбол. Передача от груди, передача через пол	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации передач от груди, через пол	Текущий			
66	Баскетбол. Техника штрафного броска, броски в кольцо	Уметь: выполнять штрафной бросок и броски по кольцу	Текущий			
67	Баскетбол. Оценка техники штрафного броска		Оценка техники штрафного броска			
68	Баскетбол. Ведение мяча	Уметь: выполнять ведение мяча	Текущий			
69	Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападение и защите	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
70	Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападение и защите. Учебная игра	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
71	Баскетбол. Учебная игра		Текущий			
Футбол (13 ч)						
72	Футбол. Техника безопасности на уроках	Уметь: выполнять передвижения, остановки,	Текущий			

	футбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	повороты				
73	Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Уметь: выполнять удары по мячу, по воротам, ведение мяча	Текущий			
74			Текущий			
75			Текущий			
76	Футбол. Совершенствование нападения и защитных действий.	Уметь: применять действия в защите и нападении	Текущий			
77			Текущий			
78			Текущий			
79	Футбол. Совершенствование тактики игры.	Уметь: применять тактику игры	Текущий			
80			Текущий			
81			Текущий			
82	Футбол. Игра по правилам.	Уметь: применять технику и тактику игры	Текущий			
83			Текущий			
84			Оценка выполнения технико-тактических во время игры			
Легкая атлетика (18 ч)						
85	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			
86			Текущий			
87			Текущий			
88	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Сдача норматива 100м	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 14,5 с; «4»- 14,9 с; «3» - 15,5 с.			
89	Метание гранаты	Уметь: метать гранату на дальность с разбега	Текущий			
90	Метание гранаты	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий			
91	Метание гранаты. Сдача норматива	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 26 м; «3» - 22 м			
92	Прыжок в высоту	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий			
93	Прыжок в высоту	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий			
94	Прыжок в высоту. Сдача норматива	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	«5»- 140 см; «4»- 135 см; «3» - 130 см.			
95	Бег по пересеченной местности	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий			
96			Текущий			
97	Повторение. Бег по пересеченной местности	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий			
98	Повторение. Бег по пересеченной местности		Текущий			

99	Повторение. Бег по пересеченной местности		Текущий			
100	Повторение. Бег по пересеченной местности		Текущий			
101	Повторение. Бег по пересеченной местности. Бег на результат	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	««5» - 13,40 мин; «4»- 14,40 мин; «3» - 15,40 мин			
102	Повторение. Бег по пересеченной местности	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий			

