

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Администрация Петродворцового района Санкт-Петербурга**

**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**ГБОУ СОШ №529**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №1 30.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Ягофарова З.Р.

[

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Назаренко И.А.

приказ

№ 185-0 от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету « Физическая культура», 10 класс

Разработчики программы:

Учителя физической культуры

**Приходько Николай Александрович**

**Герина Ольга Олеговна**

**Санкт-Петербург**

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре 10-го класса Составлена на основе Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 29.06.2017)"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613 и основана на программе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» для 10-го класса. Разработана с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и примерным рабочим программам, «Предметная линия учебников 10-11 классов» В.И. Ляха, (М.: Просвещение, 2021).

### ***Цель программы обучения:***

- формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности

### ***Задачи:***

- содействовать гармоничному физическому развитию, закрепить навыки правильной осанки, развить устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучить основам базовых видов двигательных действий;
- развить координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- сформировать основы 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;
- сформировать представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказания первой помощи при травмах;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- сформировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
- содействовать развитию психических процессов и обучить основам психической саморегуляции.
- создавать условия для развития, формирования умений, которые находятся в ЗБР учащихся (по результатам диагностики метапредметных умений - данные КИС «Развитие», а также внешнего и внутреннего мониторинга предметных умений и УУД предыдущего учебного периода)

Программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю), из них 5 контрольных занятий.

У каждого класса уроки проходят 3 раза в неделю по 45 минут, состоят из теоретической части (1-2 минуты) в начале урока и практических занятий.

Особенностью данной программы является введение 3-го часа физкультуры, который используется для прохождения темы «Спортивные игры на основе футбола, баскетбола и волейбола».

Программа предполагает циклическое повторение теми разделов по изучению физической культуры в течение всех лет обучения.

В случае неблагоприятных погодных условий лыжная подготовка может быть заменена подвижными играми.

Для более качественного освоения предметного содержания, уроки физической культуры проводятся преимущественно в практической, учебно-тренировочной форме.

Преобладающей формой контроля знаний, умений, навыков является текущий контроль, а также сдача нормативов по окончании изучения каждого раздела учебной программы.

Текущий контроль и сдача нормативов производится согласно возрастным ступеням ВФСК ГТО.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися данной программы**

### **Предметные результаты**

#### **Учащиеся научатся:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в вариативных условиях;
- организовывать со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- проводить занятия физическими упражнениями с разной целевой направленностью;
- объяснять технику выполнения двигательных действий; находить ошибки и исправлять их;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.
- выполнять физические нормативы на минимальном уровне

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- использовать особые тактические приемы во время участия в спортивных играх;
- совершенствовать общую физическую подготовленность на протяжении всей жизни;
- выполнять физические нормативы на высоком уровне.

### **Метапредметные результаты :**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

- проявление культуры взаимодействия терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.
- проявление осознанной дисциплинированности готовности отстаивать собственные позиции отвечать за результаты собственной деятельности.

### Личностные результаты:

- знание истории о физической культуре.
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста в процессе образовательной деятельности.
- понимание ценности здорового образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей правил поведения на дорогах.
- сформированность западающих предметных, метапредметных, личностных умений, выявленных в процессе диагностики предыдущего учебного периода

### Нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
1.	бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
	бег на 100 метров (секунд)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
2.	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
	бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
	подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
	рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
4.	отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см
6.	Челночный бег 3х10м (секунд)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
7.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	385	375	345	300	285
8.	прыжок в длину с места (см)	230	210	195	185	170	160
9.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
10.	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	35	29	27	-	-	-
	метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	20	16	13
11.	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	-	-	-	17:00	19:00	20:00
	Бег на лыжах 5км (мин:сек)	24:00	26:10	27:30	-	-	-
12.	Плавание на 50м (мин:сек)	0:50	1:05	1:15	1:02	1:18	1:28

**Учебно-тематический план  
по «Физической культуре», 10 класс.**

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Лабораторные, практические за- нятия, проекты, экскурсии и др.	Контрольные занятия
1.	Легкая атлетика	30ч.	-	27ч.	3ч.
2.	Гимнастика	21ч.	-	20ч.	1ч.
3.	Лыжная подго- товка	9ч.	-	8ч.	1ч.
4.	Спортивные игры волейбол	19ч.	-	22ч.	-
5.	Спортивные игры баскетбол	17ч.	-	14ч.	-
<b>Резерв</b>		6ч.	-	6ч.	-
<b>Всего</b>		102ч.	-	97ч.	5ч.

**Календарно-тематическое планирование**

№	Тема раздела	Тема урока	Дата проведения	
			План	Факт
1	<b>Легкая атлетика</b>	Правила Т.Б. Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	2.09	
2		Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	5.09	
3		Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	7.09	
4		Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	9.09	
5		Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	12.09	
6		Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	14.09	
7		Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	16.09	
8		Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	19.09	
9		Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	21.09	
10		Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	23.09	
11		Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	26.09	
12		Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	28.09	
13		Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	30.09	
14		Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	3.10	
15		Правила Т.Б. Гимнастика. Акробатика. Лазание.	5.10	
16		Гимнастика. Акробатика. Лазание.	7.10	
17		Гимнастика. Акробатика. Лазание.	10.10	

18	<b>Гимнастика</b>	Гимнастика. Акробатика. Лазание.	12.10	
19		Гимнастика. Акробатика. Лазание.	14.10	
20		Гимнастика. Акробатика. Лазание.	17.10	
21		Гимнастика. Акробатика. Лазание.	19.10	
22		Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	21.10	
23		Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	24.10	
24		Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	26.10	
25		Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	7.11	
26		Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	9.11	
27		Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	11.11	
28		Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	14.11	
29		Гимнастика. Опорный прыжок.	16.11	
30		Гимнастика. Опорный прыжок.	18.11	
31		Гимнастика. Опорный прыжок.	21.11	
32		Гимнастика. Опорный прыжок.	23.11	
33		Гимнастика. Опорный прыжок.	25.11	
34		Гимнастика. Опорный прыжок.	28.11	
35		Гимнастика. Опорный прыжок.	30.11	
36	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	Правила Т.Б. Волейбол.	6.12	
37		Волейбол.	2.12	
38		Волейбол.	5.12	
39		Волейбол.	7.12	
40		Волейбол.	9.12	
41		Волейбол.	12.12	
42		Волейбол.	14.12	
43		Волейбол.	16.12	
44		Волейбол.	19.12	
45		Волейбол.	21.12	
46		Волейбол.	23.12	
47		Волейбол.	26.12	
48		Волейбол.	9.01	
49		Волейбол.	11.01	
50		Волейбол.	13.01	
51		Волейбол.	16.01	
52		Волейбол.	18.01	
53		Волейбол.	20.01	
54	Волейбол.	23.01		
55	<b>Лыжная подготовка</b>	Правила Т.Б. Лыжные гонки.	25.01	
56		Лыжные гонки.	27.01	
57		Лыжные гонки.	30.01	
58		Лыжные гонки.	1.02	
59		Лыжные гонки.	3.02	
60		Лыжные гонки.	6.02	
61		Лыжные гонки.	8.02	

62		Лыжные гонки.	10.02	
63		Лыжные гонки.	13.02	
64	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	Баскетбол.	15.02	
65		Баскетбол.	17.02	
66		Баскетбол.	20.02	
67		Баскетбол.	22.02	
68		Баскетбол.	24.02	
69		Баскетбол.	27.02	
70		Баскетбол.	1.03	
71		Баскетбол.	3.03	
72		Баскетбол.	6.03	
73		Баскетбол.	10.03	
74		Баскетбол.	13.03	
75		Баскетбол.	15.03	
76		Баскетбол.	17.03	
77		Баскетбол.	20.03	
78		Баскетбол.	22.03	
79		Баскетбол.	3.04	
80		Баскетбол.	5.04	
81	<b>Легкая атлетика</b>	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	7.04	
82		Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	10.04	
83		Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	12.04	
84		Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	14.04	
85		Спринтерский бег, эстафетный бег.	17.04	
86		Спринтерский бег, эстафетный бег.	19.04	
87		Спринтерский бег, эстафетный бег.	21.04	
88		Спринтерский бег, эстафетный бег.	29.04	
89		Спринтерский бег, эстафетный бег.	24.04	
90		Прыжок в длину, метание малого мяча.	26.04	
91		Прыжок в длину, метание малого мяча.	28.04	
92		Прыжок в длину, метание малого мяча.	3.05	
93		Спринтерский бег, эстафетный бег.	5.05	
94		Спринтерский бег, эстафетный бег.	10.05	
95		Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	12.05	
96		Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	15.05	
97	<b>Резерв</b>	Резерв.	17.05	
98		Резерв.	19.05	
99		Резерв.	22.05	
100		Резерв.	24.05	
101		Резерв.		
102		Резерв.		

## Ресурсное обеспечение

### Учебно-методический комплекс:

- Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура. Учебник. 10-11 класс. ФГОС, Москва, Просвещение, 2018г.;

### Рекомендуемая литература для учителя:

- Лях В. И.. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников 10—11 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций /В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021.
- Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. от 04.06.2018г.).
- Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
- Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2019. - 304 с.
- Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
- Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.

### Рекомендуемая литература для ученика:

- Питерских Г.Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских – М :Русское слово – учебник, 2018.
- Муйжнек А.П. Футбол. Книга о мастерстве и драйве. Москва, Манн, Иванов и Фербер, 2020г.

### Интернет- ресурсы:

- <http://ext.spb.ru/>
- <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
- <https://fizkultura-fgos.ru>
- Дистанционные образовательные платформы

### Оборудование:

- Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, набивные, для метания;
- Скакалки, обручи, конусы, фишки;
- Гимнастические маты;
- Гимнастические скамейки;
- Гимнастические «конь» и «козел»;
- Секундомер, флажки;
- Гимнастические перекладины.
- Компьютер