

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №484  
Московского района Санкт-Петербурга**

**«ПРИНЯТО»**

Решение Педагогического совета

ГБОУ школа № 484

Московского района, Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2021 №1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

для 10 классов

на 2021/2022 уч. год

Составитель: Мокряк М.Ю.,  
учитель физической культуры  
Высшей квалификационной категории

2021 г.

## **Пояснительная записка**

Документы, на основании которых составлена рабочая программа:

- Образовательная программа СОО ГБОУ школа № 484 Московского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год (приказ №305-оу от 31.08.21г.)
- учебный план СОО ГБОУ школа № 484 Московского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год приказ №305-оу от 31.08.21г.;
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича М. «Просвещение» 2014 год

### **Место предмета в учебном плане**

На изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе на базовом уровне на ступени основного общего образования отводится 102 ч. из расчета 3 час в неделю.

### **УМК**

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича М. «Просвещение» 2014 год

### **Цели курса:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие основных двигательных качеств;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств, выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи, командира отделения;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- -воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

### **Содержание курса**

## **1. Базовая часть.**

### **1.1. Основы знаний о физической культуре, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

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

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, 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.

Культурно-исторические основы. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приёмы закаливания. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

### **1.2. Спортивные игры**

**Баскетбол.** Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении с сопротивлением защитника. Максимальное расстояние 4,8 м. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков<<Отдай мяч и выйди>>. Игра по правилам мини-баскетбола. Терминология игры: техника ловли, передачи, ведения мяча и броска. Тактика нападений и защиты. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при игре в баскетбол.

**Волейбол.** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать,

подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метания мяча в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме и т.д. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций. Терминология волейбола: техника приёма мяча, подачи мяча, передачи мяча. Правила и организация игры в волейбол.

### **1.3. Гимнастика с элементами акробатики**

**Гимнастика.** Строевые упражнения: выполнение команд «Пол-оборота направо!», <<Пол-оборота налево!>>, <<Пол-шага!>, <<Полный шаг>>. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики : с набивным мячом, гантелями 1-3 кг. Девочки: с обручами, большим мячом, палками. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.) Девочки: прыжок ноги врозь(козёл в ширину, высота 105-110 см.). Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Лазанье по канату, подтягивания, упражнения в висах и упорах. Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических снарядов. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; техника гимнастических упражнений и демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

### **1.4. Лёгкая атлетика.**

Высокий старт от 30 до 40 м., бег с ускорением от 40 до 60 м., скоростной бег до 60м., бег на результат 60м. Длительный бег в равномерном темпе – до 20 мин., девочки – до 15 мин. Бег на 1000м. на результат, бег на 1500м. на результат, бег 2000м. без учёта

времени. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с 3 шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м.) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки и многоскоки. Челночный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

### **1.5. Кроссовая подготовка**

Равномерный бег 15-20 минут; прыжки на скакалке на месте и с продвижением вперёд; ОФП; челночный бег; метание мяча в цель; общеразвивающие упражнения на месте, в движении, на гимнастических скамейках, на гимнастических стенках ; преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий; специальные беговые упражнения.

### **Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- 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;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Формы, порядок и периодичность контроля успеваемости.**

Основными формами контроля успеваемости являются: предварительный, текущий, итоговый.

Осуществление контроля позволяет:

- определить фактический уровень знаний, умений и навыков обучающихся по предмету (согласно учебному плану);

- осуществить контроль над реализацией программы учебного курсов.

1. Предварительный контроль успеваемость в форме начальных нормативов .

2. Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме срезовых результатов, тестирования, фронтальных опросов, устных ответов.

3. Итоговый контроль осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов.

. Для обучающихся с медицинским отводом от физических нагрузок – письменный, в виде презентации, реферата или письменных работ.

При отсутствии учебных занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися используются дистанционные образовательные технологии (ДОТ) и электронное обучение (ЭО).

**Формы организации учебной деятельности:**

1. Фронтальная форма работы;
2. Групповая форма работы;
3. Индивидуальная форма работы;
4. Дистанционное обучение с использованием сети Интернет, электронных ресурсов.

**Формы оценки учебных достижений**

Учитель осуществляет текущий контроль, технику выполнения упражнений.

1. Качество и технику выполнения заданий в течении урока;
2. Результаты сдачи нормативов;
3. Ответы на задания теоретического курса в ходе урока.

**Тематическое планирование, в том числе с учетом программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№	Название раздела, темы урока	Кол-во часов	Кол-во диагностических работ	Воспитательный компонент при изучении темы (реализация модуля «Школьный урок»)
<b>Базовая часть (81 ч)</b>				
<b>Спортивные игры (18 ч)</b>				
1	Баскетбол. Правила техники безопасности на уроках баскетбола. ОРУ, стойка и передвижения игрока, ведение мяча.	2	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-

				следственные связи между событиями и явлениями.
2	Баскетбол. ОРУ, передачи мяча	2	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
3	Баскетбол. ОРУ, броски мяча с двух шагов	2	1	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
4	Баскетбол. ОРУ, броски со средней дистанции	2	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
5	Баскетбол. ОРУ. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность



				собственной работы.
6	Волейбол. Правила техники безопасности на уроках волейбола. ОРУ, стойка и передвижения игрока	2	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
7	Волейбол. ОРУ. Передачи и прием мяча.	4	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
8	Волейбол. ОРУ. Верхние и нижние подачи.	2	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
9	Волейбол. ОРУ. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	1	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
<b>Легкая атлетика (27 ч)</b>				

10	Легкая атлетика. Вводный инструктаж по ТБ. Правила техники безопасности на уроках Л/А. ОРУ, бег в чередовании с ходьбой, низкий старт, эстафеты, подтягивание, наклон вперед из разных положений, прыжок в длину с места. Бег 30 метров.	5	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
11	Легкая атлетика. ОРУ, СБУ, бег 60м., длительный равномерный бег.	3	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
12	Легкая атлетика. ОРУ, СБУ, бег 1000 м., ОФП.	5	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
13	Легкая атлетика. ОРУ, длительный равномерный бег, метание мяча, ОФП.	4	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.

14	Легкая атлетика. ОРУ, метание мяча, бег 2000м/3000м.	5	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
15	Легкая атлетика. ОРУ, легкоатлетическая полоса препятствий.	2	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
16	ОРУ, бег в чередовании с ходьбой, СПУ, прыжок в высоту способом «перешагивания», ОФП	3	1	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
<b>Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)</b>				
17	Гимнастика с элементами акробатики. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения, ОРУ, лазание по канату.	3	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
18	Гимнастика с элементами	6	-	Проверка усвоенного

	акробатики. Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ, опорный прыжок.			материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
19	Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастическая полоса препятствий.	1	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
20	Гимнастика с элементами акробатики. Повторный инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, ОРУ, кувырок вперёд, стойка на лопатках.	3	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
21	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения, ОРУ, кувырок вперёд, гимнастический мост.	3	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
22	Гимнастика с элементами акробатики. Правила техники безопасности на	2	1	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации,

	уроках кроссовой подготовки. ОРУ, бег с преодолением горизонтальных препятствий, челночный бег, ОФП.			выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
<b>Кроссовая подготовка (18 ч.)</b>				
23	Кроссовая подготовка. Правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ, бег с преодолением горизонтальных препятствий, ОФП, прыжки через скакалку на выносливость.	5	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
24	Кроссовая подготовка. ОРУ, бег с преодолением вертикальных препятствий, ОФП, прыжки через скакалку на скорость.	6	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
25	Кроссовая подготовка. ОРУ, длительный равномерный бег, ОФП, прыжки через длинную скакалку.	3	-	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
26	Кроссовая подготовка. ОРУ, бег с преодолением	4	1	Проверка усвоенного материала.

	вертикальных препятствий, метание мяча в цель, ОФП.			Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
<b>Вариативная часть (21 ч)</b>				
<b>Легкая атлетика (9 ч)</b>				
27	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ, длительный равномерный бег, СБУ, СПУ, многоскоки, ОФП.	2	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
28	ОРУ, длительный равномерный бег, СБУ, СПУ, прыжок в длину с места.	2	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
29	ОРУ, длительный равномерный бег, метание мяча, ОФП.	2	-	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
30	ОРУ, низкий старт, бег 100м., ОФП.	3	1	Проверка усвоенного материала.

				Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
<b>Спортивные игры (5 ч)</b>				
33	Баскетбол. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	3	1	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
34	Волейбол. Учебная игра в волейбол с элементами пионерболла	2	1	Проверка усвоенного материала. Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
<b>Кроссовая подготовка (3 ч)</b>				
35	ОРУ, СБУ, бег 1000м.	2	1	Воспитание умения сконцентрироваться на получении информации, выделить главное, установить причинно-следственные связи между событиями и явлениями.
36	ОРУ, СБУ, бег 2000м/3000м.	1	1	Проверка усвоенного материала.

				Воспитывается критическое отношение к своим знаниям, развивается способность оценить эффективность собственной работы.
<b>Резервные занятия (4 ч)</b>				
37	Резерв	4		.
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>10</b>	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 484 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, ЕФИМОВА МАРИНА ЮРЬЕВНА, Директор  
07.10.2021 11:42 (MSK), Сертификат № 211D6A737EDA3C27C578E0BEB73A193D4687063F