

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 336
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО

На заседании МО
общеразвивающих наук
Протокол № 5
от «16» июня 2022 г.
Руководитель
Е.В. Лобович

ПРИНЯТО

Педагогический совет
Протокол № 6
от «16» июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом и.о. директора
ГБОУ школы № 336
Невского района Санкт-Петербурга
16.06.2022 № 26/1
Кутасовой К.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«по физической культуре»

для обучающихся 10а класса

срок реализации: 2022-2023 учебный год

Разработал:

Проворов Михаил Леонидович,
учитель физической культуры .

Пояснительная записка

1. Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на *102 часа* в расчете на 34 учебные недели, 3 часа в неделю. Объём часов данного курса соответствует учебному плану ГБОУ школы № 336

Программа ориентирована на использование следующего учебно-методического комплекса:

Основная литература	Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. М.: Просвещение, 2022. Лях В.И. Рабочие программы 10-11 класс.- М.: Просвещение, 2022.
Дополнительная литература для учителя	Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в средней школе. От действий к мысли.- М.: Просвещение, 2022.-152с Верхлин В.Н., Воронцов К.А. Контрольно-измерительные материалы. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. . –Волгоград: Учитель, 2022.-48с.; • Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. – М.: Просвещение, 2014.- 200с. – (Методическое пособие). • Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение.- М.; Просвещение, 2022. – 96 с.; • Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников Методический конструктор. –М.: Просвещение, 2018.- 223 с. • Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно- игровых заданий. Учебно-методическое пособие. –М.: Высшая школа, 2022.- 349 с.. • Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2018.- 126 с. – (Библиотека учителя). • Пагадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. – М.: Дрофа, 2022. -144 с. • В.И.Лях, А.А. Зданевич Физическая культура методическое пособие Москва «Просвещение» 2022г. • Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов Физическая культура Ритмические упражнения, хореография и игры Дрофа 2015г. • Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. – М.: Просвещение, 2022.- 11 с. • Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 22-е изд. перераб. И доп. – М.: Советский спорт, 2022. -144 с. • В.И.Лях Мой друг физкультура: 1-4 кл.- М.:Просвещение, 2022 • комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов.В.И Лях. А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2022;

	<ul style="list-style-type: none"> • Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. _ М.: АСТ: Астрель, 2019;. • Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура». • • Кофман Л.Б. Настольная книга учителя Физической культуры. М. Физкультура и спорт 2016г. • Шестернинов Е.Е., Арцев М.Н. Методические рекомендации по разработке авторских учебных программ // Практика административной работы, 2018. - № 5. – С. 3 – 11. • В.И.Лях, А.А. Зданевич Физическая культура методическое пособие Москва «Просвещение» 2022г. • Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов Физическая культура Ритмические упражнения, хореография и игры Дрофа 2004г. • Стандарты второго поколения. Примерные программы по физической культуре 5-9 классы А.А. Кузнецов, М.В.Рыжаков М.: Просвещение, 2022г. • Е.В.Попова, О.В. Староплавнова Варианты планирования уроков Физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга 2015г. • П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва Справочник учителя Физической культуры. Волгоград: Учитель 2022г. • Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 5-7 классы» (М.: Просвещение, 2022).
Дополнительная литература для обучающихся	
Электронные образовательные ресурсы	
Интернет-ресурсы	<p>Федеральный российский общеобразовательный портал http://www.school.edu.ru</p> <p>Федеральный портал « Российское образование» http://www.edu.ru</p> <p>Мульти портал компании « Кирилл и Мефодий» http://www.km.ru</p> <p>Образовательный портал « Учёба» http://www.uroki.ru</p> <p>Сайт «Уроки нет» (уроки для учителей) http://www.uroki.net/docfizcult.htm</p> <p>Электронный журнал «Курьер образования» http://www.courier.com.ru</p> <p>Электронный журнал «Вестник образования» http://www.vestnik.edu.ru</p> <p>Издательский дом « 1 сентября» http://www.1septembr.ru</p> <p>Издательский дом «Советский спорт» http://www.sovsportizdat.ru</p> <p>Федерация Интернет-образования http://www.teacher.fio.ru</p> <p>Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре http://lib.sportedu.ru</p> <p>Научно-теоретический журнал « Теория и практика физической культуры» http://lid.sportedu.ru/press/tpfk/:</p>

	<p>Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации http://minstm.gov.ru/; Сайт «Физическая культура в школе» http://www.fizkulturavshkole.ru/ Журнал «Физическая культура в школе» http://www.shkola-press.ru Федеральный справочник «Спорт России» http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html</p>
--	--

Цели обучения:

1. Формировать разностороннее физическое развитие личности;
2. Способствовать активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- развивать двигательную активность учащихся;
- повышать функциональные возможности основных систем организма;
- формировать потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- приобретать опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формировать умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- 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.

Метапредметные:

Коммуникативные:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств.

Регулятивные:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Предметные :

- 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);

- 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 подготовке.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	27	21	30	24
1.	Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков			
1.1.	Вариативная часть: Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола и бадминтона		В процессе уроков			
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики	21	-	21	-	-
1.3.	Лёгкоатлетические упражнения	40	24	-	-	16
1.4.	Лыжно –кроссовая подготовка	12	-	-	12	-
1.5.	Подвижные игры на основе баскетбола	21	3	-	18	-
1.6.	Спортивные игры на основе футбола	8	-	-	-	8
	Всего часов:	102	27	21	30	24

Формы и методы контроля знаний обучающихся

Виды контроля

Виды контроля	Формы	Методы
Индивидуальный	Практическая	Сдача нормативов
Групповой	Практическая	Участие в игровых командных видов спорта
Фронтальный	Теоретическая	Тестирование, сдача докладов по пройденной теме

Методы контроля

. Сдача нормативов

. Физическое спортивное упражнение для определения уровня физической подготовленности учащихся, сдается в условиях зала или улицы в зависимости от проходимой темы

Реферат

целесообразны для повторения и обобщения учебного материала. Они не только позволяют систематизировать знания учащихся, проверить умение раскрыть тему, но играют особую роль в формировании мировоззрения. В процессе подготовки реферата учащийся мобилизует и актуализирует имеющиеся знания, приобретает самостоятельно новые, необходимые для раскрытия темы, сопоставляет их со своим жизненным опытом, четко выясняет свою жизненную позицию. При проверке этих работ обращается внимание на соответствие работы теме, полноту раскрытия темы, последовательность изложения, самостоятельность суждений.

Поурочное тематическое планирование

на 2022-2023 учебный год.

Всего 34 недели, 102 часа, в неделю – 3 часа.

№ урока	Тема	Вид контроля
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	
2	Спринтерский бег.	
3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	
4	Спринтерский бег 60 метров	Сдача норматива

5	Бег на средние дистанции 500-800 метров	Сдача норматива
6	Челночный бег	
7	Челночный бег	Сдача норматива
8	Метание малого мяча с места на дальность	
9	Метание малого мяча с места на дальность	
10	Метание малого мяча	Сдача норматива
11	Кроссовый бег	
12	Кроссовый бег по пересечённой местности	
13	Кроссовый бег	Сдача норматива
14	Эстафетный бег	
15	Эстафетный бег	Сдача норматива
16	Преодоление полосы препятствий	
17	Прыжки в длину с места	
18	Прыжки в длину с места	Сдача норматива
19	Прыжки в высоту с разбега	
20	Прыжки в высоту с разбега	Сдача норматива
21	Прыжки со скакалкой	
22	Комплекс упражнений с набивными мячами и гантелями	
23	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	Сдача норматива
24	Метание малого мяча	
25	Спортивные игры на основе баскетбола	
26	Спортивные игры на основе баскетбола	
27	Спортивные игры на основе баскетбола	Контрольная игра
28/1	Организующие команды и приёмы	
29/2	Организующие команды и приёмы	
30/3	Акробатические упражнения	
31/4	Акробатические упражнения	
32/5	Акробатические упражнения	
33/6	Акробатические упражнения и комбинации	
34/7	Акробатические упражнения и комбинации	
35/8	Акробатические упражнения и комбинации	Сдача норматива
36/9	Висы и упоры.	
37/10	Висы и упоры.	
38/11	Равновесие на повышенной опоре	
39/12	Равновесие на повышенной опоре	
40/13	Равновесие на повышенной опоре	
41/14	Опорные прыжки через гимнастического козла в ширину.	
42/15	Опорные прыжки через гимнастического козла в ширину.	
43/16	Опорные прыжки.	
44/17	Преодоление полосы препятствий	
45/18	Преодоление полосы препятствий	Сдача норматива
46/19	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	
47/20	Развитие скоростно-силовых способностей и гибкости	
48/21	Гимнастика с основами акробатики	
49/1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	
50/2	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Бег с изменением направления движения.	
51/3	Попеременный двухшажный ход	
52/4	Одновременный бесшажный ход. Кроссовый бег	
53/5	Одновременный двухшажный ход. Кроссовый бег	
54/6	Подъём на склон «лесенкой». Кроссовый бег	Сдача норматива
55/7	Подъём на склон «Ёлочкой». Кроссовый бег	

56/8	Спуск со склона. Кроссовый бег	
57/9	Торможение «плугом». Кроссовый бег	
58/10	Поворот «упором». Кроссовый бег	Сдача норматива
59/11	Совершенствование передвижения на лыжах. Кроссовый бег.	
60/12	Совершенствование лыжных ходов и кроссового бега	
61/13	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным и подвижным играм. Передвижение в стойке баскетболиста.	
62/14	Ведение мяча на месте и в движении.	
63/15	Ведение и передача мяча при встречном движении.	
64/16	Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости.	Сдача норматива
65/17	Ловля и передача мяча без сопротивления защитника.	
66/18	Бросок мяча одной рукой от плеча без сопротивления защитника.	
67/19	Бросок мяча с места. В движении после ловли.	
68/20	Бросок мяча двумя руками от головы после остановки.	
69/21	Перехват мяча во время передачи. Штрафной бросок.	
70/22	Перехват мяча во время передачи. Нападение быстрым прорывом.	
71/23	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	
72/24	Бросок мяча двумя руками от головы после остановки.	
73/25	Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком.	
74/26	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
75/27	Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.	
76/28	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	
77/29	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	
78/30	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Контрольная игра
79/1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, перестроения.	
80/2	Прыжок в длину с места.	
81/3	Прыжок в длину с места.	Сдача норматива
82/4	Прыжок в высоту с разбега Метание малого мяча в цель	
83/5	Прыжок в высоту с разбега Метание малого мяча в цель	
84/6	Челночный бег 3*10 и 6*10 метров.	Сдача норматива
85/7	Спринтерский бег с ускорением от 30 до 50 метров.	Сдача норматива
86/8	Спринтерский бег с высокого старта.	
87/9	Бег в равномерном темпе	
88/10	Бег на средние дистанции.	
89/11	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег.	
90/12	Бег в равномерном темпе.	
91/13	Метание теннисного мяча на дальность	
92/14	Метание теннисного мяча. Бег на 1200 метров.	Сдача норматива
93/15	Бег на развитие выносливости.	
94/16	Прыжки со скакалкой.	
95/17	Инструктаж по ТБ спортивные игры на основе футбола.	
96/18	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	
97/19	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча	
98/20	Ведение мяча по прямой с изменением направления.	
99/21	Удары по воротам на точность.	

100/22	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
101/23	Учебная игра по правилам мини-футбола	
102/24	Учебная игра по правилам мини-футбола	Контрольная игра