



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Лицей № 40  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
Протокол от «30» августа 2022 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ Лицей №40  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Н.Г. Милукова

Приказ от «30» августа 2022 г. №226/1-д



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для обучающихся 10 класса

(Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю и др под ред Виленского М.Я.)

АО «Издательство Просвещение» № 1.3.6.1.2.1 (102 часа)

Уровень обучения: среднее общее образование

Санкт-Петербург

2022г.

### **Предметные результаты:**

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

- 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 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.

С целью достижения личностных и метапредметных результатов, формируемых в ходе изучения обучающимися учебного предмета «физическая культура», в ходе реализации рабочей данной рабочей программы у обучающихся будут сформированы следующие учебные универсальные действия (УУД):

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьбы.

В области физической культуры:

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.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

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

#### **1.1 Социокультурные основы.**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### **1.2. Социально-психологические основы.**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствования основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований во видах спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию спортивно-массовых соревнованиях.

#### **1.3 Медико-биологические основы.**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе, здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

#### **1.4. Приемы закаливания.**

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки с учётом индивидуальных особенностей.

#### **1.5. Спортивные игры.**

В 10-11 классах продолжается углублённое изучение одной из спортивных игр, закрепляются ранее освоенные элементы техники, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психологических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приёмов, увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряжённого воздействия на тактику развития способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы. Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приёмов и взаимодействий, в 10 классе продолжается овладение более сложными приёмами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

#### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

В старших классах продолжается более углублённое изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. На занятиях с девушками – более сложные упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом – и комбинации этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путём соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединёнными в различные комбинации.

Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

#### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского бега и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей.

С девушками продолжается углублённое изучение освоенных в 8-9 классах различных спортивных способов прыжков.

**1.8 Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

## 10 класс

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Дата урока по факту
1	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. История развития л/а в России. Бег на короткие дистанции.	комплекс №1	
2	Бег на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон. Метание гранаты 500гр. (девушки)700 гр.(юноши)	комплекс №1	
3	Бег на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон. Метание гранаты 500гр. (девушки)700 гр.(юноши)	комплекс №1	
4	Бег на короткие дистанции. Метание гранаты500гр. (девушки)700 гр.(юноши)	комплекс №1	
5	Челночный бег 3*10 метров. Прыжки в длину с места.	комплекс №1	
6	Челночный бег 3*10 метров. Прыжки в длину с места.	комплекс №1	
7	Челночный бег 5*10 метров. Прыжки в длину с места.	комплекс №1	
8	Прыжки в длину с разбега. Равномерный бег.	комплекс №1	
9	Прыжки в длину с разбега. Равномерный бег.	комплекс №1	
10	Прыжки в длину с разбега. Равномерный бег.	комплекс №1	
11	Контрольные лёгкоатлетические упражнения	комплекс №1	
12	Метание гранаты в горизонтальную цель. Равномерный бег.	комплекс №1	
13	Метание гранаты в горизонтальную цель. Равномерный бег.	комплекс №1	
14	Метание гранаты в горизонтальную цель. Равномерный бег.	комплекс №1	
15	Эстафетный бег. Равномерный бег.	комплекс №1	
16	Эстафетный бег. Равномерный бег.	комплекс №1	
17	Эстафетный бег. Равномерный бег.	комплекс №1	
18	Прыжки в высоту	комплекс №1	
19	Прыжки в высоту	комплекс №1	
20	Прыжки в высоту	комплекс №1	
21	Контрольные лёгкоатлетические упражнения	комплекс №1	
22	Правила техники безопасности на занятиях волейболом. История развития волейбола.	комплекс №2	
23	Технические действия с мячом.	комплекс №2	
24	Технические действия с мячом. Учебная игра.	комплекс №2	
25	Технические действия с мячом.	комплекс №2	
26	Технические и тактические действия в игре.	комплекс №2	

27	Технические и тактические действия в игре.	комплекс №2	
28	Тактические действия в защите.	комплекс №2	
29	Тактические действия в защите.	комплекс №2	
30	Тактические действия в защите.	комплекс №2	
31	Тактические действия в нападении.	комплекс №2	
32	Тактические действия в нападении.	комплекс №2	
33	Тактические действия в защите.	комплекс №2	
34	Тактические действия в нападении.	комплекс №2	
35	Технические действия с мячом. Учебная игра.	комплекс №2	
36	Технические действия с мячом. Учебная игра.	комплекс №2	
37	Технические действия с мячом. Учебная игра.	комплекс №2	
38	Технические действия с мячом. Учебная игра.	комплекс №2	
39	Технические действия с мячом. Учебная игра.	комплекс №2	
40	Контрольная учебная игра	комплекс №2	
41	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. История развития гимнастики. Строевые упражнения (повороты в движении)	комплекс №2	
42	Упражнения в висах и упорах.	комплекс №2	
43	Упражнения в висах и упорах.	комплекс №2	
44	Упражнения в висах и упорах.	комплекс №2	
45	Акробатические упражнения.	комплекс №2	
46	ТБ на занятиях физической культурой. Акробатические упражнения.	комплекс №3	
47	Комбинация из акробатических упражнений	комплекс №3	
48	Комбинация из акробатических упражнений	комплекс №3	
49	Комбинация из акробатических упражнений	комплекс №3	
50	Упражнения в равновесии. Опорный прыжок.	комплекс №3	
51	Упражнения в равновесии. Опорный прыжок.	комплекс №3	
52	Упражнения в равновесии. Опорный прыжок.	комплекс №3	
53	Упражнения со скакалкой.	комплекс №3	
54	Упражнения со скакалкой.	комплекс №3	
55	Упражнения со скакалкой.	комплекс №3	
56	Контрольные упражнения	комплекс №3	
57	Правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег.	комплекс №3	
58	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	комплекс №3	
59	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	комплекс №3	
60	Равномерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	комплекс №3	
61	Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий.	комплекс №3	
62	Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий.	комплекс №3	
63	Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий.	комплекс №3	
64	Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег.	комплекс №3	
65	Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег.	комплекс №3	

66	Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег.	комплекс №3	
67	Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег.	комплекс №3	
68	Контрольный урок.	комплекс №3	
69	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Технические действия с мячом	комплекс №3	
70	Технические действия с мячом.	комплекс №3	
71	Технические действия с мячом. Позиционное нападение со сменой мест.	комплекс №3	
72	Технические действия с мячом. Нападение быстрым прорывом.	комплекс №3	
73	Технические действия с мячом. Нападение быстрым прорывом.	комплекс №3	
74	Технические действия с мячом. Зонная защита.	комплекс №3	
75	Технические действия с мячом. Зонная защита.	комплекс №3	
76	Технические действия с мячом. Зонная защита.	комплекс №4	
77	Штрафной бросок. Зонная защита.	комплекс №4	
78	Штрафной бросок. Зонная защита.	комплекс №4	
79	Штрафной бросок. Зонная защита.	комплекс №4	
80	Учебная игра	комплекс №4	
81	Учебная игра	комплекс №4	
82	Контрольные упражнения.	комплекс №4	
83	ТБ на занятиях волейболом. Технические действия с мячом.	комплекс №4	
84	Технические и тактические действия с мячом. Учебная игра.	комплекс №4	
85	Технические и тактические действия с мячом. Учебная игра.	комплекс №4	
86	Технические и тактические действия с мячом. Учебная игра.	комплекс №4	
87	Технические и тактические действия с мячом. Учебная игра.	комплекс №4	
88	Технические и тактические действия с мячом. Учебная игра.	комплекс №4	
89	Правила техники безопасности на занятиях л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Бег на короткие дистанции.	комплекс №4	
90	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту.	комплекс №4	
91	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту.	комплекс №4	
92	Челночный бег 5*10м. Прыжки в длину с разбега.	комплекс №4	
93	Челночный бег 5*10м. Прыжки в длину с разбега.	комплекс №4	
94	Контрольные лёгкоатлетические упражнения	комплекс №4	
95	Метание гранаты 500гр. (девушки)700 гр.(юноши) с 5- 6 шагов разбега. Специальные беговые упражнения.	комплекс №4	
96	Метание гранаты 500гр. (девушки)700 гр.(юноши) с 5- 6 шагов разбега. Специальные беговые упражнения.	комплекс №4	
97	Эстафетный бег. Равномерный бег.	комплекс №4	
98	Эстафетный бег. Равномерный бег.	комплекс №4	



99	Контрольные лёгкоатлетические упражнения	комплекс №4	
100	резерв		
101	резерв		
102	резерв		
	Итого:		