



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

---

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 544  
с углубленным изучением английского языка  
Московского района Санкт-Петербурга  
протокол от 31.05.2022 № 8

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом и.о. директора ГБОУ школы № 544  
с углубленным изучением английского языка  
Московского района Санкт-Петербурга  
от 31.05.2022 № 495/1

\_\_\_\_\_ Д.И. Сизов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

среднего общего образования

по физической культуре

для обучающихся 10 «А», 10 «Б», 10 «В» классов (девушки)

на 2022 - 2023 учебный год

(является частью основной образовательной программы школы)

Составитель:

Шолопова В.А., председатель МО

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Нормативная основа программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (ред. 11.12.2020);
- Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Физическая культура Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха — М. : Просвещение, 2019.
- Основная образовательная программа среднего общего образования (ФГОС СОО) ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга;
- Учебный план ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год.

### 1.2 Цели и задачи обучения по предмету «физическая культура» в 10 классе

**Цели** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в

логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2019.

- 

## **1.2. Планируемые результаты изучения учебного предмета:**

### **Метапредметные результаты изучения физической культуры в школе:**

- умение организовать свою деятельность через двигательную активность, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации этих целей и применять их на практике;
- взаимодействовать с другими учениками в достижении общих целей;
- оценивать достигнутые результаты;
- умение работать с разными источниками информации, развивать формирование ключевых компетенций: исследовательские, коммуникативные навыки, информационные умения.

### **Предметные связи урока физической культуры:**

Физическая культура является самостоятельным, специфическим видом деятельности. Однако она не существует в изолированном пространстве, а проникает во многие сферы.

В рамках теоретического курса физическая культура рассматривается как совокупность достижений в создании и использовании специальных средств, методов и условий физического совершенствования человека. Девушки изучают правовые основы физической культуры и спорта: статью 41 Конституции Российской Федерации, положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».

Урок физической культуры предполагает интеграцию не только на уровне содержания, но и на уровне организации способностей к определенным типам деятельности, направленным на добывание знания самостоятельным путем. Результатом такого процесса является овладение определенной способностью, применимой в разных областях знания и жизнедеятельности. Большую помощь в этом оказывают имеющиеся в учебно – методических комплексах учебники. Организуя работу с учебником, мы учим составлять комплексы общеразвивающих упражнений, утренней зарядки и физкультурной паузы на уроках. Задания исследовательского характера также служат достижению метапредметных результатов: поиск информации в различных дополнительных источниках, оформление и представление ее, публичное выступление с сообщениями.

Групповые и коллективные задания на уроках физической культуры служат формированию коммуникативной компетенции обучающихся.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Содержание рабочей программы

№ п/п	№ раздела	Наименование разделов	Количество часов	Основное содержание
1.	I.	Теоретические сведения	В процессе уроков	Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности и предупреждение травматизма при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивной площадке, при занятиях спортивными играми, легкой атлетикой, гимнастикой и кроссовой подготовкой. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура. Адаптивный спорт.
2.	II.	Легкая атлетика	22	Высокий, низкий старт. Бег с ускорением 70, 80м. Бег на результат 60, 100м. Бег в равномерном темпе до 20 минут. Бег 2000 метров Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь на полу Кросс 2000 м., бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях

				<p>легкой атлетикой.</p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения соревнований.</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>
3.	Ш.	Гимнастика с элементами акробатики	20	<p>Строчной шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.</p> <p>ОРУ с набивным мячом, гимнастическими палками</p> <p>Смешанные висы; подтягивание из виса лежа</p> <p>Два кувырка вперед слитно; Мост из положения стоя с помощью.</p> <p>ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Упражнения со скакалкой, броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, отжимания.</p> <p>ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Упражнения в парах, с гимнастической скамейкой, стенкой. Упражнения с предметами.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. упражнения для разогревания.</p> <p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.</p>

				Упражнения для развития силовых, координационных способностей, гибкости с предметами и без, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.
4.	IV.	Кроссовая подготовка	18	Уметь бегать в равномерном темпе 2000 м. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий кроссовой подготовкой для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссовой подготовкой.
5.	V.	Волейбол	21	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ускорение). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже, через сетку. Прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, после передачи, в тройках через сетку. Нижняя прямая подача с расстояния 9м от сетки. Игры и игровые задания Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, всевозможные упражнения с мячом и т.д.) Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры Бег с ускорением, изменением направления, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.

6.	VI.	Баскетбол	21	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении. максимальное расстояние до корзины 3,60м, штрафной бросок.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча</p> <p>Комбинация из освоенных элементов.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.</p> <p>Учебная игра, игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>
		Итого:	102	

**Используемый учебно-методический комплект:**

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразов. орг. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - Москва: Просвещение, 2020.

УМК рекомендован Министерством просвещения РФ и входит в федеральный перечень учебников на 2022-2023 учебный год.

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по физической культуре для обучающихся 10 классов «девушки»

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по спортивным играм. Девушки-10 класс

Контрольные упражнения	девушки		
	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 3X10м.с	8.4	8.7	9.7
Нижняя прямая подача в пределах площадки из-за лицевой линии из 10 попыток	4	3	2

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по гимнастике. Девушки-10 класс

Контрольные упражнения по гимнастике	девушки		
	"5"	"4"	"3"
Наклон на гибкость, см	20	14	7
Подтягивание, н/п - девушки	18	15	6
Вис (девочки) с	15	14-7	6
Поднимание туловища лежа на спине, раз	30	25	20

\*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

\*перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении, из колонны по одному в колонну по восемь в движении.

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по легкой атлетике. Девушки-10 класс

Контрольные упражнения	девушки		
	"5"	"4"	"3"
Бег 30м,с	4.8	5.3	6.1
Бег 100м,с	16.5	17.0	17.8
Бег 2000м.	10.0	11.0	13.0
Прыжок в длину с места, см	210	190.	160
Прыжок в длину с разбега, см	340	320	310
Метание гранаты на дальность, м	23	19	16

Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по кроссовой подготовке.

Контрольные упражнения	Девочки		
	"5"	"4"	"3"
Кросс2000м	10.30	11.30	12.30