

**Санкт-Петербургское
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 31 августа 2023 года № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Н.В. Скарлыгина
Приказ от 31 августа 2023 года № 230



Мнение Совета родителей
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Мнение Совета обучающихся
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»

УЧТЕНО

Протокол от 31 августа 2023 года № 1

УЧТЕНО

Протокол от 31 августа 2023 года № 1

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура, 10 класс

для 10а и 10б классов

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Тихонов И.В.,
учитель физической культуры СПб ГБПОУ
«Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Санкт-Петербург
2023 год

1. Пояснительная записка.

1.1. Общая характеристика учебного предмета, курса: место в учебном плане школы
Данная рабочая программа полностью отображает базовый уровень подготовки обучающихся 10 классов по физической культуре.

На изучение предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, итого 102 часов за учебный год. Основу рабочей программы составляет «Физическая культура. Примерные рабочие программы. автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

1.2. Учебно-методический комплект учебного предмета, курса

1.2.1 Учебно-методический комплект

- Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: В. И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 255 с.: ил. -ISBN 978-5-09-057323-8.

1.2.2. Методический комплект

- Лях В.И. Л98 Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10 -11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2015. – 80 с. – ISBN 978-5-09-034577-4.

1.3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса

Выпускник научится:

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- 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;
- 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).

Выпускник получит возможность научиться:

- 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;
- 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.

1.4. Изменения, внесенные учителем в программу и их обоснование.

- Раздел «Лёгкая атлетика» (21 час) дополнен 12 часами из вариативной части.
- Раздел «Элементы единоборства» включены отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего Гимнастики. (как фрагмент урока)
- Раздел «Гимнастика» (18 часов) дополнен 3 часами из раздела «Элементы единоборства».
- Раздел «Спортивные игры» (21 час) дополнен 6 часами, из раздела «Элементы единоборства».
- Раздел «Лыжная подготовка» (18 часов) дополнен 3 часами из вариативной части

2. Содержание учебного предмета, курса

Раздел 2 Легкая атлетика (33 часа).

Бег 100 м (техника низкого старта, тактика бега). Бег 3000 (2000) м (техника высокого старта, тактика бега). Метание гранаты с разбега на дальность (скрестный шаг). Тесты двигательной подготовленности (ТДП): челночный бег 5x10 м, прыжок в длину с места, силовое упражнение. Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери Флоп». Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метанием.

Педагогическая практика: тестирование физической подготовленности (фиксирование результатов выполнения тестовых упражнений и оформление протоколов тестирования).

Раздел 3. Спортивные игры (27 часов)

Баскетбол (15 часов).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением. Варианты бросков с сопротивлением. Бросок с дальней дистанции. Добивание мяча. Действия против игрока с мячом и без мяча: вырывание, выбивание, перехват,

накрывание. Тактика нападения: взаимодействие двух игроков «передал мяч – выходи».

Тактика защиты: зонная защита, взаимодействие двух игроков – подстраховка. Учебная игра. Основы судейства.

Волейбол (12 часов).

Совершенствование техники выполнения верхней и нижней передачи: через голову назад, в прыжке, после перемещений. Удар нападающего. Игра в нападении в зоне 2, 4, 6. Блокирование удара нападающего. Игра в защите – подстраховка. Учебная игра. Основы судейства.

Раздел 4. Гимнастика (21 час).

Упражнения для юношей.

Строевые упражнения, упражнения со скакалкой, упражнения на степ – доске под музыку, ОРУ в парах, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой. Упражнения на перекладине высокой – подъем в упор силой, подъем – переворотом, вис углом. Упражнения на брусьях – сгибание и разгибание рук в упоре, удержание угла в упоре. Акробатика – стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, выход силой в стойку на руках из стойки на голове и руках с помощью, длинный кувырок вперед, переворот боком, «мост» и разворот в упор присев. Учебная комбинация. Лазание по канату разными способами. Опорный прыжок, способом «ноги врозь», снаряд «конь» в длину. Комплексные силовые упражнения (КСУ). Приёмы самоосторожки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка. П.И. «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». Гигиена борца. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Упражнения для девушек.

Строевые упражнения, упражнения со скакалкой, упражнения на степ – доске под музыку, ОРУ в парах, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой.

Акробатика – совершенствование техники выполнения основных акробатических элементов: кувырка вперед, кувырка назад, стойки на лопатках, «моста», переворота боком. Учебная комбинация. Лазание по канату разными способами. Опорный прыжок, способом «ноги врозь», снаряд «козёл» в ширину. Комплексные силовые упражнения (КСУ). Приёмы самоосторожки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка. П.И. «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих». Гигиена борца. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Раздел 5. Лыжная подготовка (21 час).

Техника классических ходов с палками. Техника конькового хода с палками. Переход с одновременных ходов на попеременные. Тактика лыжной гонки в классическом и свободном стилях. Поворот переступанием в движении. Торможение «упором». Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Прохождение тренировочной дистанции до 10 (5) км без учета времени. Прохождение дистанции 5 (3) км на время.

3. Учебно-тематический план учебного предмета, курса

Учебный период (полугодие)	Раздел	Количество часов	Контроль, практика
1 полугодие	Раздел 2 «Лёгкая атлетика»	12	5
	Раздел 3 «Спортивные игры. Баскетбол»	15	3
	Раздел 4 «Гимнастика»	21	5
2 полугодие	Раздел 5 «Лыжная подготовка»	21	5
	Раздел 2 «Лёгкая атлетика»	9	3
	Раздел 3 «Спортивные игры. Волейбол»	12	3
	Раздел 2 «Лёгкая атлетика»	12	6
ИТОГО:		102	30

Тематическое планирование учебного предмета, курса

Номер урока (номер урока в разделе)	Дата проведения урока 10 А класс	Дата проведения урока 10 Б класс	Тема урока
1 полугодие-31 час			
Раздел 2 «Лёгкая атлетика» (8 часов)			
1/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Тесты двигательной подготовленности (ТДП)
2/2			Бег 3000 (2000) м без учёта времени
3/3			Бег 100 м на результат метание гранаты с разбега на дальность

4/4			Метание гранаты с разбега на дальность на результат, сила упражнения
5/5			Бег 3000 (2000) м на результат
6/6			Тесты двигательной подготовленности: прыжок в длину с места на дальность на результат
7/7			Тесты двигательной подготовленности: челночный бег 5х10 м на результат
8/8			Тесты двигательной подготовленности: силовое упражнение (ю – подтягивания висе стоя, д – отжимания, в упоре лёжа) на результат
Раздел 3 «Спортивные игры. Баскетбол» (11 часов)			
9/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Учебная игра с применением ранее изученных технико-тактических действий
10/2			Совершенствование техники выполнения передвижений, ловли и передачи. Учебная игра с разбором.
11/3			Совершенствование техники выполнения передвижений, ловли и передачи. Учебная игра с разбором.
12/4			Бросок с дальней дистанции. Учебная игра с разбором. Судейство.
13/5			Тактика нападения «отдал мяч – выходи. Учебная игра с разбором. Судейство.
14/6			Действия против игрока с мячом. Тактика защиты. Учебная игра с разбором. Судейство.
15/7			Действия против игрока с мячом. Тактика защиты. Учебная игра с разбором. Судейство.
16/8			Бросок с дальней дистанции. Тактика защиты. Учебная игра с разбором. Судейство.
17/9			Учебная игра с разбором. Судейство.
18/10			Учебная игра с разбором. Судейство: судья в поле.
19/11			Учебная игра - применить изученные технико-тактические действия.
Раздел 4 «Гимнастика» (12 часов)			
20/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Акробатические элементы.
21/2			Упражнения на степ – доске под музыку. Акробатика.
22/3			Строевые упражнения. Упражнения на степ – доске под музыку. Акробатика.
23/4			Строевые упражнения. Упражнения на степ – доске под музыку. Акробатика.
24/5			КСУ (2) на результат.
25/6			Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Акробатика. Тест на гибкость
26/7			Строевые упражнения – оценка техники ранее изученных элементов. /Опорный прыжок. КСУ

27/8			Упражнения со скакалкой. Акробатическая комбинация.
28/9			Акробатическая комбинация- оценка техники выполнения.
29/10			Упражнения на степ – доске под музыку. КСУ
30/11			СУ – выход силой в упор, опорный прыжок.
31/12			КСУ (1) на результат.
2 полугодие-37 часов			
Раздел 5 «Лыжная подготовка» (15 часов).			
32/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья в разделе «лыжная подготовка». Одновременные классические лыжные ходы.
33/2			Прохождение дистанции 2 км без учёта времени.
34/3			Подвижные игры и эстафеты на лыжах.
35/7			Коньковый ход без палок.
36/8			Тактика лыжной гонки. Прохождение дистанции 2 км без учёта времени.
37/12			Подвижные игры и эстафеты на лыжах.
38/13			Коньковый ход с палками. Торможение «упором».
39/14			Тактика лыжной гонки. Прохождение дистанции 2 км без учёта времени.
40/15			Подвижные игры и эстафеты на лыжах – проведение фрагментов и частей урока.
41/16			Коньковый ход с палками. Поворот в движении «переступанием».
42/17			Тактика лыжной гонки. Прохождение дистанции 3 км на время.
43/18			Коньковый ход с палками – оценка техники
44/19			Поворот переступанием в движении - оценка техники
45/20			Торможение «упором» - оценка техники
46/21			Тест на выносливость
Раздел 2 «Лёгкая атлетика» (7 часов)			
47/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Прыжок в высоту разбега способом Фосбери – оценка ранее изученной техники
48/2			Прыжок в высоту с разбега способом Фосбери Флоп (3-х шажный разбег, мах). СУ
49/3			Прыжок в высоту с разбега способом Фосбери Флоп (полёта приземление). СУ
50/5			Прыжок в высоту с 3 шагов разбега способом Фосбери Флоп полной координации. СУ
51/6			5 – ти шажный разбег. Виды шагов. СУ (силовое упражнение: ю –подтягивания, д –отжимания) на результат.
52/8			Прыжок в высоту с 5 шагов разбега способом Фосбери Флоп полной координации. Подбор индивидуального разбега.
53/9			Прыжок в высоту с 5 шагов разбега способом Фосбери Флоп полной координации на результат
Раздел 3 «Спортивные игры. Волейбол» (8 часов)			

54/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Двусторонняя иг оценка ранее изученных технико-тактических действий.
55/2			Верхняя передача в прыжке, через голову назад, после перемещения вперёд. Учебная игра с разбором.
56/5			Удар нападающего из 2, 4 зон, одиночный блок. Учебная и с разбором. Судейство.
57/6			Верхняя прямая подача – приём подачи Учебная игра с разбором. Судейство.
58/8			Удар нападающего из 6 зоны. Учебная игра с разбором. Судейство.
59/9			Удар нападающего из 2, 4 зон, одиночный блок. Подстраховка. Учебная игра с разбором.
60/11			Учебная игра с разбором. Судейство – судья в поле.
61/12			Учебная игра – оценка изученных технико-тактических действий.
Раздел 2 «Лёгкая атлетика» (7 часов)			
62/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. ОРУ в движении Специально – беговые упражнения.
63/2			Бег 100 м, метание гранаты с разбега на дальность.
64/3			Тесты двигательной подготовленности: прыжок в длину с места, челночный бег 5х10 м, силовые упражнения.
65/4			Бег 3000 (2000) м на время.
66/7			Тесты двигательной подготовленности на результат: челночный бег 5х10 м на время
67/8			Бег 100 м на время.
68/9			Метание гранаты с разбега на дальность.

Критерии оценивания учащихся по предмету физическая культура

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за

определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование, выполнение творческих работ

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно,	При выполнении ученик действует так же, как и в	Двигательное действие в основном	Движение или отдельные его элементы

с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
---	--	--	--

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует	Исходный показатель	Исходный показатель	Учащийся не выполняет

<p>высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени</p>	<p>соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>
--	---	---	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения оценок за выполнение контрольных упражнений и конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.