

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
СПб ГБПОУ «АЛВС «Динамо СПб»  
Протокол от 19 мая 2021 года № 5

Мнение Совета родителей  
СПб ГБПОУ «АЛВС «Динамо СПб»

УЧТЕНО

Протокол от 19 мая 2021 года № 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
  
Н.В. Скарлыгина  
Приказ от 19 мая 2021 года № 110

Мнение Совета обучающихся  
СПб ГБПОУ «АЛВС «Динамо СПб»

УЧТЕНО

Протокол от 19 мая 2021 года № 5

**ВЫПИСКА ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФГОС**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Физическая культура, 10 класс**

(базовый уровень)

для 10а и 10б классов

на 2021-2022 учебный год

Составитель: Тихонов И.В.,  
учитель физической культуры СПб ГБПОУ «АЛВС «Динамо СПб»

Санкт-Петербург  
2021 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 5х10 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, подъём – 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
<b>ИТОГО:</b>		<b>102</b>	<b>30</b>