

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»

Аннотация к рабочей программе
учебного предмета «физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура» разработана в соответствии с пунктом 18.2.2 ФГОС СОО и реализуется 1 год 10 класс .

Рабочая программа разработана учителем в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по определенному учебному предмету.

Рабочая программа учебного предмета является частью ООП ООО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

Дата: _30_. _08_.2023 __г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

Выписка
из основной образовательной программы среднего общего образования

РАССМОТРЕНО
методическое объединение
учителей физической культуры и ОБЖ
протокол от 29.08.2023 № 1

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
Побудилина Т. Ю.
30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1945836)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10Б класса

Составители:
учителя ШМО по физической культуре и ОБЖ

Выписка верна 30.09.2023
Директор Г. В. Чебанова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10Б классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,

оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с

учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно - достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно - ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках.

Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Легкая атлетика». Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов). Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером. Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры). Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладные виды легкой атлетики (кросс). Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях. Участие в соревновательной деятельности. Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям (3 - 4 вида - "станции"), имеющие четкую направленность - спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях;
- проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10Б КЛАСС**

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | 1 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Модуль «Легкая атлетика» | 32 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 12 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 2.3 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 15 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |

| | | | | | |
|--|-------------------------------|-----|---|---|---|
| | | | | | |
| 2.4 | Модуль «Гимнастика» | 17 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 2.5 | Модуль «Лыжная подготовка» | 21 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| Итого по разделу | | 97 | | | |
| Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» | | | | | |
| 4.1 | Спортивная подготовка | 2 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 4.2 | Базовая физическая подготовка | 2 | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| Итого | | 4 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | 1 полугодие. Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по легкой атлетике. Спринтерский бег. | 1 | | | | www.edu.ru , www.school.edu.ru , https://uchi.ru |
| 2 | Спринтерский бег. Эстафетный бег 4X60. | 1 | | | | www.edu.ru , www.school.edu.ru , https://uchi.ru |
| 3 | Бег 30м. – контроль, бег 100м. Прыжок в длину с места; силовая подготовка. | 1 | | | | www.edu.ru , www.school.edu.ru , https://uchi.ru |
| 4 | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | 1 | | | | www.edu.ru , www.school.edu.ru , https://uchi.ru |
| 5 | Прыжок в длину с разбега Метание гранаты 500-700г.с места на дальность. | 1 | | | | www.edu.ru , www.school.edu.ru , https://uchi.ru |
| 6 | Бег 100м. – контроль; прыжок в длину с разбега; челночный бег. | 1 | | | | www.edu.ru , www.school.edu.ru , https://uchi.ru |
| 7 | Челночный бег – контроль; совершенствование прыжка в длину с разбега. | 1 | | | | www.edu.ru , www.school.edu.ru , https://uchi.ru |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|
| 8 | бег 250м.; прыжок в длину с разбега; бег 1000м.. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 9 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 10 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 11 | 6-мин бег-контроль; совершенствование метания гранаты. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 12 | Подтягивание; силовая подготовка. Прыжки в длину с разбега. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 13 | Метание гранаты на результат. Бег на средние дистанции. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 14 | Прыжок в длину с полного разбега на результат. Метание гранаты на дальность. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 15 | Длительный бег с чередованием ходьбы. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 16 | Длительный бег | 1 | | | | www.edu.ru |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 17 | Длительный бег | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 18 | Кросс по пересеченной местности. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 19 | Длительный бег на результат (бег 2000м-д, 3000м-ю.) | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 20 | Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 21 | Быстрый прорыв (3х2) | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 22 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 23 | Зонная защита (2х3) | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 24 | Учебная игра в баскетбол. Судейство игры. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 25 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание на высокой, низкой | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|
| | перекладине | | | | | |
| 26 | Висы и упоры. Строевые упражнения движения. Подтягивание в висе. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 27 | Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 28 | Подтягивание в висе. Висы и упоры. Оценка техники выполнения висов . | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 29 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание по канату. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 30 | Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 31 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 32 | Опорный прыжок. Оценка техники выполнения лазания по канату. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 33 | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Развитие силовых способностей. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 34 | Акробатические упражнения. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 35 | Акробатические упражнения. | 1 | | | | www.edu.ru |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|
| | Упражнения в равновесии. | | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 36 | Акробатические упражнения. Комбинация. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 37 | Акробатическая комбинация. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 38 | Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 39 | Акробатические упражнения. Комбинация. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 40 | Акробатическая комбинация. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 41 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 42 | Зонная защита (3x2) | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 43 | Тактические действия в защите и нападении | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 44 | Ведение с изменением направления; броски после ведения | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|
| 45 | Ловля мяча после отскока от щита; учебная игра -баскетбол. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 46 | Передача одной в движении; тактические действия в нападении. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 47 | Техника передачи мяча в движении, ведение мяча с изменением направления. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 48 | Учебная игра в баскетбол. Судейство игры. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 49 | 2 полугодие. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Лыжные ходы. Торможения. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 50 | Лыжные ходы. Повороты на месте. Теорет. материал. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 51 | Совершенствование попеременных и одновременных ходов. Передвижение по дистанции 2 км. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 52 | Лыжные ходы. Подъемы. Торможения. Прохождение дистанции. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 53 | Лыжные ходы. Подъемы. Прохождение дистанции. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 54 | Лыжные ходы. Подъемы. Торможения. Прохождение дистанции. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | https://uchi.ru |
| 55 | Лыжные ходы. Подъемы. Прохождение дистанции. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 56 | Одновременные ходы; совершенствование попеременных ходов. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 57 | Попеременные ходы; передвижение по дистанции 3 км. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 58 | Одновременные ходы; совершенствование попеременных ходов. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 59 | Попеременные ходы; передвижение по дистанции 3 км. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 60 | Совершенствование подъёмов и торможений; спуски с горы. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 61 | Совершенствование конькового хода. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 62 | Совершенствование конькового хода. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 63 | Совершенствование конькового хода. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 64 | Попеременные ходы; передвижение по | 1 | | | | www.edu.ru |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|
| | дистанции 3 км. | | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 65 | Одновременные ходы; совершенствование попеременных ходов. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 66 | Лыжные ходы. Прохождение дистанции. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 67 | Лыжные ходы. Прохождение дистанции. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 68 | Лыжные ходы. Прохождение дистанции. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 69 | Лыжные ходы. Прохождение дистанции. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 70 | Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по спортивным играм Передача мяча. Приемы мяча. Прямой нападающий удар. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 71 | Приемы и передачи мяча. Учебная игра. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 72 | Подачи на месте и в движении. Учебная игра. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 73 | Прием мяча с подачи. Учебная игра. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | https://uchi.ru |
| 74 | Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи. Учебная игра. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 75 | Двухсторонняя учебная игра. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 76 | Круговая тренировка. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 77 | Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи. Учебная игра. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 78 | Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи. Учебная игра. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 79 | Передача мяча. Прямой нападающий удар | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 80 | Учебная игра в волейбол 6:6 | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 81 | Передача мяча. Подачи мяча. Прямой нападающий удар | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 82 | Круговая тренировка. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 83 | Прямой нападающий удар. Подачи мяча. | 1 | | | | www.edu.ru |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|
| | | | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 84 | Учебная игра в волейбол 6:6 | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 85 | Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по легкой атлетике. Эстафетный бег.4x60. Спринтерский бег. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 86 | Спринтерский бег. Эстафетный бег.4x60. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 87 | Прыжок в длину с места; развитие скоростных качеств: челночный бег 3*10м., бег 30м.. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 88 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 89 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 90 | Спринтерский бег. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 91 | Бег 100 м. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 92 | Прыжок в длину с разбега, метание гранаты. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|---|
| 93 | Прыжок в длину с разбега, метание гранаты. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 94 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 95 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 96 | Прыжок в длину с разбега, метание гранаты. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 97 | Прыжок в длину с разбега, метание гранаты. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 98 | Сдача итоговых контрольных нормативов | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 99 | Длительный бег. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 100 | Длительный бег. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 101 | Спортивные эстафеты с использованием | 1 | | | | www.edu.ru |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|--|---|
| | бега, прыжков, метания. | | | | | www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| 102 | Спортивные эстафеты с использованием бега, прыжков, метания. | 1 | | | | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

