

МИНИСТЕРСТВО ПРОВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
МКУ «Управление образования Администрации города Бийска»
МБОУ «СОШ № 6 им. Н.П. Красильникова»

РАССМОТРЕНО

Протокол ШМК
учителей культурно
эстетического цикла



Т.М. Гусельникова
Протокол №1 от «27»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заседание
Педагогического
Совета



Е.А. Головина
Протокол №1 от «28»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



О.П. Казанцева
Приказ №185 от «28»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3624733)
учебный предмет «Физическая культура»
для учащихся 10 классов

Бийск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформляемые требования ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программ по физической культуре современные российские общества развивались в физически консервативном и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для развития, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физическому найдены отражения объективно сложившихся реалий современного социокультурного развития российского общества, в условиях деятельности образовательных организаций, возросших требований родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Приближаясь к основам программы по физической культуре, использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих направление развития отечественной системы образования:

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

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

концепция ключевых компетенций, создающая основы саморазвития и формирования самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентация учебно-воспитательного процесса на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплению здоровья и развитию физических методов;

структура концепции и содержание учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность образовательных программ на принципы целостности личности учащихся, необходимость бережного отношения к своему здоровью и ведение здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившиеся предназначенные дисциплины «Физическая культура» в качестве средств подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, создания здоровья, создания соответствующих и адаптируемых возможностей системы организма, развития жизненных ценностей.

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

Общей целью общего образования по физической культуре является прием равнозначной, физически развитой личности, способной активной ценностью, использования физической культуры для поддержания и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физическому образованию для 10–11 классов эффективная цель конкретизируется и связывается с действиями учащихся, ведущих здоровый образ жизни, перспективы накопления практического культурного 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 трем основным направлениям.

Развивающаяся направленность определяется вектором развития физических методов и возможностей существования организма, повышения его надежности, защиты и адаптивных свойств. В результате данной направленности достижение обучающимися пониженного уровня физической подготовленности и работоспособности, способствует выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность предполагает обеспечение основ организации и планирование самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, с последующими технико-тактическими действиями в игровых видах спорта. Результатом этого направления являются навыки по планированию содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в рамках самостоятельных занятий кондиционной подготовки, навыки контроля состояния здоровья, прочное развитие и физическая подготовка.

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

Центральной идеей разработки программы по физической культуре и ее приведенных результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостности личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной теории содержания, которая выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной основы истории, придания ей личностного становления смысла содержания программы предмета по физической культуре представляются собой модульные системы, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, зимних видов спорта (на основании лыжной подготовки с учетом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена любым другим зимним видом спорта, любым видом спорта из Федеральной рабочей программы по физической подготовке). культуры), аутентичные игры, плавание и атлетические единоборства. Данные модули в моем предметном содержании ориентированы на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, изучение их технических явлений и физических упражнений, содействующих обогащению машинного опыта.

Вариативные модули объединяются в программу по модулю физической культуры «Спортивная и визуальная подготовка», содержание которой разрабатывает образовательную организацию на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью спортивной вариативных модулей является подготовка учащихся к

выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

На основе интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спортивная и визуальная подготовка» может разработать учителя физической культуры на основе содержания подготовки физической культуры, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В данной программе по физкультуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля Первое содержательное наполнение модуля «Базовая подготовка изображений».

Число часов, предпочтительных для изучения физической культуры, – в 10 классе – 68 часов (2 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».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

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.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

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 основного общего образования

Личностные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающихся формируются 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;

поддержка идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, конгресса по инициативе, религиозным, расовым, национальным принципам;

готовность вести совместную деятельность в научных исследованиях общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с конкретными институтами в соответствии с их функциями и назначениями;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания :

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизм, поддержка своего народа, чувство ответственности перед Родиной, гордость 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 уверенность, готовность к службе и защите Отечества, ответственность за свою судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания :

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность морального сознания, этического поведения;
способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение будущего;

ответственное отношение к своим родителям, создание 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 новаторстве личности, отечественного и европейского искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

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

5) физического воспитания :

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

потребность в улучшении занятий, занятий

спортивно-оздоровительной территорией;

активное неприятие вредных привычек и форм причин вреда здоровью и психическому здоровью;

б) трудового воспитания :

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;
способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять подобную деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение осознанно выбирать будущую профессию и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к полному образованию и самообразованию на всю жизнь;

7) экологическое воспитание :

сформированность культуры, понимание социально-экономических процессов в состоянии природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и прогнозирование действий в окружающей среде на основе знаний целей развития человечества;

активные неприятные действия, приносящие вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимательской деятельности, предотвращать их;

расширение опыта деятельности главной направленности.

8) ценности научного познания :

сформированность мировоззрения, соответствующая современному подходу развития науки и общественной практики, основанная на диалоге культуры, способствующая осознанию своего места в поликультурном мире;

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

осознание ценности научной деятельности; Готовность заниматься проектной и исследовательской деятельностью индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современная деятельность.

Познавательные универсальные технологические действия

У обучающегося формируются *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных логических действий:

самостоятельно сформулировать и актуализировать проблему, рассмотреть ее всесторонне;

сохраняемый существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и оценивать их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

Разработать план решения проблем с учётом анализа состояния материальных и нематериальных ресурсов;

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

владение схемами деятельности по получению новых знаний, их преобразование и применение в различных научных объектах (в том числе при создании научных и социальных проектов);

сохранение научного типа мышления, применение научной терминологии, ключевых понятий и методов;

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

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

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

дать оценку новой ситуации, оценить приобретенный опыт;

изучить целенаправленный поиск средств переноса и способов действий в профессиональной среде;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных регионов субъектов;

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

У обучающегося формируются *следующие методы работы с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

обладатель навыков получения информации из источников разных типов, самостоятельно изучать поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и подключаться к сети, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценить достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

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

обладать навыками обнаружения и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающихся формируются следующие навыки общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

интересоваться общением 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 свой вопрос с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающихся формируются следующие методы *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

самостоятельно составить план решения проблем с учётом имеющихся ресурсов, естественных возможностей и природных условий;

дать оценку новой ситуации;

уточнение рамок настоящего предмета на основе личного опыта;

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

оценить приобретенный опыт;

содействовать формированию и обеспечению благоприятных исследований в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося формируются следующие методы *самоконтроля, принимая себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новой ситуации, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов действиям лиц;

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

использовать приемы рефлексии для оценки, выбора ситуации верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

мотивы принятия и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

мотивы принятия и аргументы других при анализе результатов деятельности;

владеть своим правом и правом других признавать ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающихся формируются следующие приемы *совместной деятельности* как части коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выберите темы и методы действий игрока с учетом общих интересов, возможностей каждого члена коллектива;

совместная деятельность, организация и координация действий по ее осуществлению: составить план действий, записать действия с учетом целей моих участников, обсудить результаты, принять совместную работу;

вклад каждой команды и каждого участника в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической инновации;

оценивать позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; обеспечить творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

охарактеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы, роль и значение в жизни современного человека и организации общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физкультуре и спорте в Российской Федерации», руководиться ими при организации активного отдыха в эффективных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценить связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрыть их целевое назначение и форму организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и обоснованных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание, формируя здоровый активный отдых, спортивные и оздоровительные занятия, физкультурно-массовые мероприятия и традиционную спортивную деятельность;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, эффективность ее эффективности; планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность боевых воздействий на повышение физической работоспособности и выполнения 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 современной системы оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом присущих интересов в постепенном развитии и постепенном совершенствовании;

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

придерживаться основных технических и тактических действий в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, изучать решения по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

принять простоты показателей в развитии основных физических признаков, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

| № п/п | Название 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 социальное явление | 2 | | | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2 | Физическая культура как средство повышения здоровья человека | 2 | | | |
| | Итого по разделу | 4 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга | 5 | | | https://resh.edu.ru/ |
| | Итого по разделу | 5 | | | |
| Физическое совершенствование. | | | | | |
| 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 | | 4 | https://resh.edu.ru/ |
| | Итого по разделу | 4 | | 4 | |
| Физическое совершенствование. | | | | | |
| 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Футбол | 14 | | 14 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 14 | | 14 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3 | Модуль «Спортивные игры». | 16 | | 16 | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | |
|--|--|-----------|--|-----------|---|
| | Волейбол | | | | |
| | Итого по разделу | 44 | | | |
| Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» | | | | | |
| 3.1 | Спортивная подготовка | 4 | | 4 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2 | Базовая физическая подготовка | 7 | | 7 | https://resh.edu.ru/ |
| | Итого по разделу | 11 | | 11 | |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | | 59 | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Знания о физической культуре(2ч) | | | | | | |
| 1 (1) | Физическая культура как социальное явление. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2 (2) | Физическая культура как социальное явление. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ |
| Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» Базовая физическая подготовка (4ч) | | | | | | |
| 3 (1) | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 4 (2) | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши) | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 5 (3) | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши) | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 6 (4) | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Футбол (7ч) | | | | | | |
| 7 (1) | Техническая подготовка в футболе | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 8 | Тактическая подготовка в футболе | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|---|
| (2) | | | | | | //resh.edu.ru/ |
| 9 (3) | Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 10 (4) | Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 11 (5) | Развитие выносливости средствами игры футбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 12 (6) | Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 13 (7) | Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| Знания о физической культуре(2ч) | | | | | | |
| 14 (3) | Физическая культура как средство повышения здоровья человека Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ |
| 15 (4) | Физическая культура как средство повышения здоровья человека Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры. Баскетбол(9ч) | | | | | | |
| 16 (1) | Техническая подготовка в баскетболе | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 17 (2) | Техническая подготовка в баскетболе | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 18 (3) | Тактическая подготовка в баскетболе | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 19 (4) | Тактическая подготовка в баскетболе | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 20 (5) | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|---|
| 21 (6) | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 22 (7) | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 23 (8) | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 24 (9) | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 25 (10) | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 26 (11) | Тренировочные игры по баскетболу | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 27 (12) | Тренировочные игры по баскетболу | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 28 (13) | Техника судейства игры баскетбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 29 (14) | Техника судейства игры баскетбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» | | | | | | |
| Спортивная подготовка (3час) | | | | | | |
| 30 (1) | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 31 (2) | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 32 (3) | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| Физическое совершенствование. | | | | | | |
| 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность (2час) | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|---|
| 33 (1) | Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ |
| 34 (2) | Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ |
| Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» Спортивная подготовка (1 час) | | | | | | |
| 35 (4) | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши) | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| Физическое совершенствование. 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | | |
| 36 (3) | Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 37 (4) | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| Способы самостоятельной деятельности(2ч) | | | | | | |
| 38 (1) | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга Основы организации образа жизни современного человека | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ |
| 39 (2) | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры. Волейбол (9ч) | | | | | | |
| 40 (1) | Техническая подготовка в волейболе | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 41 (2) | Техническая подготовка в волейболе | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|
| 42 (3) | Тактическая подготовка в волейболе | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 43 (4) | Тактическая подготовка в волейболе | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 44 (5) | Общефизическая подготовка средствами игры волейбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 45 (6) | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 46 (7) | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 47 (8) | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 48 (9) | Совершенствование техники нападающего удара | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 49 (10) | Совершенствование техники нападающего удара | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 50 (11) | Совершенствование техники одиночного блока | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 51 (12) | Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 52 (13) | Тренировочные игры по волейболу | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 53 (14) | Тренировочные игры по волейболу | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 54 (15) | Техника судейства игры волейбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 55 (16) | Техника судейства игры волейбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| Способы самостоятельной деятельности(2ч) | | | | | | |
| 56 (3) | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга Определение состояния здоровья с помощью | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|--|--|----------|--|----------|--|---|
| | функциональных проб | | | | | |
| 57 (4) | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ |
| 58 (5) | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 | | | | https://resh.edu.ru/ |
| Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» Базовая физическая подготовка | | | | | | |
| 59 (5) | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши) | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 60 (6) | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 61 (7) | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол(3) | | | | | | |
| 62 (8) | Совершенствование техники удара по мячу в движении | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 63 (9) | Совершенствование техники удара по мячу в движении | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 64 (10) | Тренировочные игры по мини-футболу | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 65 (11) | Тренировочные игры по мини-футболу | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 66 (12) | Техника судейства игры футбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 67 | Техника судейства игры футбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------|-----------|--|-----------|--|---|
| (13) | | | | | | //resh.edu.ru/ |
| 68 (14) | Техника судейства игры футбол | 1 | | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| | Всего | 68 | | 59 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>