

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ярославской области**

**Отдел образования Администрации Любимского муниципального**

**района**

**МОУ Ермаковская СОШ**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

---

Морнова Наталья Михайловна  
Приказ №29/2 от «05» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 3311448)**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 10 класса**

**д. Ермаково 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 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 10–11 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 личностно 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, – 170 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час 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 «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;

убеждённость 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 с учётом программы воспитания  
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1			<a href="http://teoriya.ru/ru">http://teoriya.ru/ru</a> (журнал «Теория и практика физической культуры») <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре) Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	1			<a href="https://infourok.ru/fizkulturno-ozdorovitelnye-meropriyatiya-v-rezhime-dnya-4389896.html">https://infourok.ru/fizkulturno-ozdorovitelnye-meropriyatiya-v-rezhime-dnya-4389896.html</a> Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ - формирование необходимости массового вовлечения населения страны занятиями физкультурой и спортом
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			<a href="https://infourok.ru/statya-na-temu-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy-fizicheskogo-vozpitanija-4591234.html">https://infourok.ru/statya-na-temu-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy-fizicheskogo-vozpitanija-4591234.html</a> Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ - с целью формирования здоровой нации, достижения хорошего

					функционального состояния организма и как следствие увеличение продолжительности жизни человека, достижение творческого и физического долголетия.
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
2.1	Базовая физическая подготовка (Модуль «Легкая атлетика»)	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре) Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых, беговых и метательных упражнений. Формирование уважительного отношения к сопернику. Эстафета, кросс посвященные победе в ВОВ – воспитание чувства воли к победе, товарищества, доброжелательное отношение детей к друг другу.
2.2	Базовая физическая подготовка (Модуль «Гимнастика»)	13			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре) Оказание помощи сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализ техники их выполнения, выявление ошибок и помощь в их исправлении (урок- круговая тренировка). Гимнастический марафон – воспитание трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, дисциплины.
2.3	Базовая физическая подготовка (Модуль «Зимние виды спорта»)	15			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре) Школьные соревнования по лыжным гонкам, лыжная эстафета – воспитание упорства в достижении результатов, привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах; воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных

					<p>занятий.</p> <p>Лыжный поход – воспитание стойкости, выносливости, дисциплины, воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества; воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта.</p>
2.4	<p>Спортивная подготовка. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.</p>	7			<p><a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a> (фрагменты видеоуроков по спортивным играм)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре)</p> <p>Уроки-соревнования, школьные турниры по игровым видам спорта – воспитание целеустремлённости, спортивного азарта, взаимовыручки, умения самостоятельно принимать решения, работать в команде, формирование уважительного отношения к сопернику.</p>
2.5	<p>Спортивная подготовка. Модуль «Спортивные игры». Волейбол</p>	8			<p><a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a> (фрагменты видеоуроков по спортивным играм)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре)</p> <p>Применение групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими школьниками.</p> <p>Уроки-соревнования, школьные турниры по игровым видам спорта – воспитание целеустремлённости, спортивного азарта, взаимовыручки, умения самостоятельно принимать решения, работать в команде, формирование уважительного отношения к сопернику.</p>
2.6	<p>Спортивная подготовка. Модуль</p>	5			<p><a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a> (фрагменты видеоуроков по спортивным играм)</p>

	«Спортивные игры». Футбол				<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре) Уроки-соревнования, школьные турниры по игровым видам спорта – воспитание целеустремлённости, спортивного азарта, взаимовыручки, умения самостоятельно принимать решения, работать в команде, формирование уважительного отношения к сопернику.
<b>Итого</b>		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»	9			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре) Фестиваль ВФСК ГТО – создание положительного отношения школьников к ГТО.
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	





**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж. Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Физическая культура и физическое здоровье	1				<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре)
2	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Упражнения для профилактики перенапряжений органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на месте в максимальном темпе (в	1				<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по

	упоре о гимнастическую стенку и без упора)					физкультуре)
5	Бег по разметке с максимальным темпом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта)	1				<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре)
8	Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей)	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Прыжки в полуприсяде (на месте, с продвижением в разные стороны)	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	ТБ на уроках гимнастики. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цели, задачи, формы организации	1				<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре)
13	Атлетическая и аэробная гимнастика	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



14	Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением)	1				<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре)
20	Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами,	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	туловищем.					
21	Акробатические упражнения	1				<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре)
22	Ритмическая гимнастика	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Акробатические упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Ритмическая гимнастика	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной скоростью	1				<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> (видеоуроки по физкультуре)
26	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной скоростью	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Скоростной подъём бегом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Скоростной подъём бегом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	Скоростной подъём «лесенкой», «ёлочкой».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

34	Прохождение дистанции на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
35	Прохождение дистанции на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	Преодоление небольших трамплинов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	Преодоление небольших трамплинов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	ТБ на уроках спортивных игр. Техническая подготовка в баскетболе	1				<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
41	Тактическая подготовка в баскетболе	1				<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
42	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
43	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
44	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
45	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
46	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
47	Техническая подготовка в волейболе	1				<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>

48	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1				<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1				<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
50	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1				<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
51	Совершенствование техники нападающего удара	1				<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
52	Совершенствование техники одиночного блока	1				<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
53	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1				<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
54	Тренировочные игры по волейболу	1				<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
55	Тактическая подготовка в футболе	1				<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
56	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1				<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
57	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1				<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
58	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
59	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1				<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
60	ТБ на уроках при подготовке к ГТО.	1				<a href="https://www.gto.ru/documen">https://www.gto.ru/documen</a>

	Знания о ГТО					<a href="#">t</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1				<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1				<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>

	Челночный бег 3*10 м					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0			







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

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

Российская электронная школа ([resh.edu.ru](http://resh.edu.ru)),

ВФСК ГТО ([gto.ru](http://gto.ru))

<https://www.youtube.com/>(видеоуроки по физкультуре)

ГТО76.рф

