

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Республики Мордовия**  
**Чамзинский муниципальный район**  
**МБОУ КСОШ №2**

**РАССМОТРЕНО**

методическим объединением  
учителей физической  
культуры

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Т.Н.Ребрушкина  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_ О.Н.Гусева

«30» августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_ В.С.Кузина

Приказ № 115  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3497992)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

на 2023 – 2024 учебный год

Учитель: Борисова Татьяна Владимировна

р.п.Комсомольский, 2023г.

## 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, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 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 «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 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 убеждённость, 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

## 10 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 социальное явление                                    | 5                |                    |                     |  |
| 1.2   | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека                 | 3                |                    |                     |  |
| Итого по разделу  |   | 8                |                    |                     |  |
| Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1   | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга | 10               |                    |                     |  |
| Итого по разделу  |   | 10               |                    |                     |  |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                                |   |                  |                    |                     |  |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность         |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1   | Физкультурно-оздоровительная деятельность                                     | 6                |                    |                     |  |
| Итого по разделу  |   | 6                |                    |                     |  |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность            |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1   | Модуль «Спортивные игры». Футбол  | 10               |                    |                     |  |



|   |                                     |     |   |   |  |
|---|-------------------------------------|-----|---|---|--|
| 2.2   | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 10  |   |   |  |
| 2.3   | Модуль «Спортивные игры». Волейбол  | 12  |   |   |  |
| Итого по разделу  |                                     | 32  |   |   |  |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность |                                     |     |   |   |  |
| 3.1   | Модуль «Плавательная подготовка»    | 12  |   |   |  |
| Итого по разделу  |                                     | 12  |   |   |  |
| Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»         |                                     |     |   |   |  |
| 4.1   | Спортивная подготовка               | 16  |   |   |  |
| 4.2   | Базовая физическая подготовка       | 18  |   |   |  |
| Итого   |                                     | 34  |   |   |  |
| 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     | Истоки возникновения культуры как социального явления                               | 1                |                    |                     |               |  |
| 2     | Культура как способ развития человека   | 1                |                    |                     |               |  |
| 3     | Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека                | 1                |                    |                     |               |  |
| 4     | Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе | 1                |                    |                     |               |  |
| 5     | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)      | 1                |                    |                     |               |  |
| 6     | Физическая культура и физическое здоровье   | 1                |                    |                     |               |  |
| 7     | Физическая культура и психическое здоровье  | 1                |                    |                     |               |  |
| 8     | Физическая культура и социальное здоровье   | 1                |                    |                     |               |  |
| 9     | Основы организации образа жизни современного человека                               | 1                |                    |                     |               |  |
| 10    | Проектирование индивидуальной досуговой деятельности                                | 1                |                    |                     |               |  |

|    |   |   |  |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 11 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой                                 | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой                                 | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб  | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб  | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей  | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей  | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой   | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой   | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки  | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером | 1 |  |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 21 | Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой   | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой   | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой       | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой       | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Техническая подготовка в футболе   | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Тактическая подготовка в футболе   | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол                  | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол                       | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Развитие выносливости средствами игры футбол                                       | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером             | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Совершенствование техники удара по мячу в движении                                 | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Тренировочные игры по мини-футболу   | 1 |  |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 34 | Техника судейства игры футбол  | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Техническая подготовка в баскетболе                                    | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Тактическая подготовка в баскетболе                                    | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол   | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол        | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол                        | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении             | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении             | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Тренировочные игры по баскетболу                                       | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Техника судейства игры баскетбол                                       | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Техническая подготовка в волейболе                                     | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Тактическая подготовка в волейболе                                     | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Общефизическая подготовка средствами игры волейбол                     | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол              | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол                 | 1 |  |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 50 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол   | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Развитие выносливости средствами игры волейбол   | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Совершенствование техники нападающего удара  | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Совершенствование техники одиночного блока   | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Тренировочные игры по волейболу  | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Техника судейства игры волейбол  | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне  | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)                                      | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)                    | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)  | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)  | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Обучение и закрепление старта со   | 1 |  |  |  |  |

|    |   |   |  |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|--|
|    | стартовой тумбы   |   |  |  |  |  |
| 63 | Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами                             | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы          | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Игры с мячом на воде  | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Игры с мячом на воде  | 1 |  |  |  |  |
| 69 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта                           | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта                           | 1 |  |  |  |  |
| 71 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта                           | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта                           | 1 |  |  |  |  |
| 73 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта                           | 1 |  |  |  |  |
| 74 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта                           | 1 |  |  |  |  |
| 75 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта                           | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Спортивная подготовка (СФП) по  | 1 |  |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|
|    | избранному виду спорта   |   |  |  |  |  |
| 77 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта                          | 1 |  |  |  |  |
| 78 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта                          | 1 |  |  |  |  |
| 79 | Участие в соревнованиях  | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Участие в соревнованиях  | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Участие в соревнованиях  | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Участие в соревнованиях  | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Судейство соревнований   | 1 |  |  |  |  |
| 84 | Судейство соревнований   | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Знания о ГТО   | 1 |  |  |  |  |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м    | 1 |  |  |  |  |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м    | 1 |  |  |  |  |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 |  |  |  |  |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 |  |  |  |  |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км   | 1 |  |  |  |  |



|    |   |   |  |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км  | 1 |  |  |  |  |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:<br>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  | 1 |  |  |  |  |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | 1 |  |  |  |  |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:<br>Поднимание туловища из положения   | 1 |  |  |  |  |

|                                     |  |     |   |   |  |  |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|--|--|
|                                     | лежа на спине  |     |   |   |  |  |
| 98                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)                          | 1   |   |   |  |  |
| 99                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)                   | 1   |   |   |  |  |
| 100                                 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м   | 1   |   |   |  |  |
| 101                                 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м  | 1   |   |   |  |  |
| 102                                 | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени | 1   |   |   |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 102 | 0 | 0 |  |  |

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

