

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

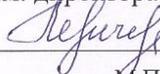
**Департамент образования Администрации городского**

**Округа город Рыбинск**

**МОУ школа-интернат № 2**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора

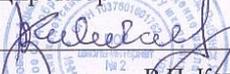


М.П. Левичева

Приказ № 01-15/79  
от «31» 05.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



В.П. Калагаев

Приказ № 01-15/79  
от «31» 05.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

( ID 3839280)

**учебный предмет «Физическая культура»**

для учащихся 10 А классов

Рыбинск, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10 класса 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 класса 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, – 102 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *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.

Модуль "Легкая атлетика". Упражнения в беге прыжках и метании с расчётом чтобы учащиеся могли их использовать во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома.

Модуль "Гимнастика". Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекуты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Модуль "Лыжная подготовка". Обучение элементам лыжной подготовки должны строится с учётом возросшей функциональных возможностей организма учащихся. Для этого увеличивается дистанция, проходимых в равномерной и попеременной интенсивностью преимущественно на среднепересечённой местности.

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

**3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

**4) эстетического воспитания:**

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

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

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

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

**5) физического воспитания:**

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

**б) трудового воспитания:**

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

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

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

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

**7) экологического воспитания:**

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия,

коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

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

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

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

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

***Раздел «Знания о физической культуре»:***

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

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

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

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

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

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

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

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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	2	0	2	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	3	0	3	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	7	0	7	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	7	0	7	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	8	0	8	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>
2.4	Модуль "Легкая атлетика"	8	0	8	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>
2.5	Модуль "Лыжная подготовка"	8	0	8	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>
2.6	Модуль "Гимнастика"	10	0	10	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>
Итого по разделу		48			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	5	0	5	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>
4.2	Базовая физическая подготовка	8	0	8	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>
<b>Итого</b>		13			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Электронныецифровыеобразовательныересурсы	Датаизучения
		Всего	Контрольныеэработы	Практическиеработы		
<b>I полугодие (45 часов)</b>						
1	Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека.Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека.	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	04,09
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 20 м.	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	06,09
3	Разучиваниетехникиэстафетногобега.	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	11,09
4	Эстафетныйбег.	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	13,09
5	Выполнение прыжка в длину с разбега.	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	18,09
6	Выполнение метания гранаты 500гр, (д.), 700гр. (ю) на дальность, в коридор 10 метров.	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	20,09
7	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Знания о ГТО	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	25,09
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м	1	0	1	<a href="https://xn--76-glc8bt.xn-p1ai/">https://xn--76-glc8bt.xn-p1ai/</a>	27,09
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1	<a href="https://xn--76-glc8bt.xn-p1ai/">https://xn--76-glc8bt.xn-p1ai/</a>	02,10
10	Техническаяподготовка в футболе	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	04,10
11	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	09,10
12	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	11,10
13	Техническаяподготовка в баскетболе	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	16,10
14	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	18,10
15	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	23,10
16	Техническаяподготовка в волейболе	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	25,10

17	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	06,11
18	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	08,11
19	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Совершенствование выполнению строевых приемов «Прямо!», «На месте!» в движении.	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	13,11
20	Обучение комплексу акробатических упражнений .	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	15,11
21	Спортивная подготовка (СФП) по гимнастике	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	20,11
22	Оздоровительные системы физического воспитания. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	22,11
23	Обучение выполнению комбинации на гимнастических снарядах.	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	27,11
24	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	29,11
25	Анализ техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах: бревно (д.), параллельные брусья (юн.).	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	04,12
26	Обучение технике опорного прыжка через коня углом (д.), конь в длину ноги врозь (юн.)	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	06,12
27	Обучение вольным упражнениям с мячами.	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	11,12
28	ОФП с набивными мячами 2 кг.(д.), 3 кг. (юн.)	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	13,12
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	<a href="https://xn--76-glc8bt.xn-p1ai/">https://xn--76-glc8bt.xn-p1ai/</a>	18,12
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	<a href="https://xn--76-glc8bt.xn-p1ai/">https://xn--76-glc8bt.xn-p1ai/</a>	20,12
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	<a href="https://xn--76-glc8bt.xn-p1ai/">https://xn--76-glc8bt.xn-p1ai/</a>	25,12
<b>II полугодие (57 часа)</b>						
32	Физическая культура и физическое, психическое, социальное здоровье. Контроль	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	27,12

	состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой					
33	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Повторение техники лыжных ходов изученных ранее.	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	10,01
34	Разучивание техники конькового хода.	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	15,01
35	Совершенствование выполнения конькового хода на лыжах.	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	17,01
36	Техника перехода с одновременных ходов на попеременные.	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	22,01
37	Совершенствование в передвижении в попеременном четырехшажном ходе.	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	24,12
38	Прохождение дистанции 6 км, в равномерном темпе.	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	29,12
39	Обучение технике преодоления естественных препятствий ( ров, поваленное дерево и др.).	1	0	1	<a href="https://xn--76-glc8bt.xn-p1ai/">https://xn--76-glc8bt.xn-p1ai/</a>	31,01
40	Совершенствование в спуске с горки разной крутизны.	1	0	1	<a href="https://xn--76-glc8bt.xn-p1ai/">https://xn--76-glc8bt.xn-p1ai/</a>	05,02
41	Обучение преодолению контруклона. Виды лыжного спорта. Основные элементы тактики на лыжных гонках.	1	0	1	<a href="https://xn--76-glc8bt.xn-p1ai/">https://xn--76-glc8bt.xn-p1ai/</a>	07,02
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1	<a href="https://xn--76-glc8bt.xn-p1ai/">https://xn--76-glc8bt.xn-p1ai/</a>	12,05
43	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	14,05
44	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	19,02
45	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	21,02
46	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	26,02
47	Техника судейства игры баскетбол	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	28,02
48	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	05,03
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	07,03
50	Развитие координационных способностей	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	12,03

	средствами игры волейбол					
51	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	14,03
52	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	19,03
53	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	21,03
54	Тренировочные игры по волейболу	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	02,04
55	Техника безопасности на занятиях плавания в бассейне	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	04,04
56	Спортивная подготовка (СФП) по легкой атлетике	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	09,04
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 100 м	1	0	1	<a href="https://xn--76-glc8bt.xn-p1ai/">https://xn--76-glc8bt.xn-p1ai/</a>	11,04
58	Бег в переменном темпе 20 мин.	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	16,04
59	Кроссовый бег 4 км.	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	18,04
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1	<a href="https://xn--76-glc8bt.xn-p1ai/">https://xn--76-glc8bt.xn-p1ai/</a>	23,04
61	Челночный бег 10х10	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	25,04
62	Обучение выполнению прыжка в высоту по правилам соревнований.	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	30,04
63	Выполнение бега 2 км (д.), 3 км (юн.).	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	07,05
64	Тактическая подготовка в футболе	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	14,05
65	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	16,05
66	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	21,05
67	Тренировочные игры по мини-футболу.	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	23,05
68	Техника судейства игры футбол	1	0	1	<a href="https://prosv.ru/">https://prosv.ru/</a>	28,05/30,05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

ФОП среднего общего образования

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://prosv.ru>