

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования Администрации Заветинского района
МБОУ Савдянская СОШ им. И. Т. Таранова

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО


Дыбова Л.А.

Протокол №1 от «29»
08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВ**


Колесникова Т.Н.
Протокол №1 от «30» 08.
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Славгородская Ю.В.
Приказ №164 от «30»
08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1367019)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10 класса

х. Савдя 2023г.

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 лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (с учётом климатических условий и материально-технической базы по физической культуре часы лыжной подготовки и плавания заменены на часы кроссовой подготовки(10кл). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю). Программа учебного предмета «физическая культура» в 10 классе разработана в соответствии с учебным планом МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2023-2024 учебный год, с учетом годового календарного графика МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2023-2024 учебный год, расписания занятий для 1-11 классов МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2023-2024 учебный год, фактическое количество часов за год составляет: 10кл-101ч. Выполнение программы достигается за счет уплотнения практической части на 1ч.

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 шестой 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 «Кроссовая подготовка». Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий наступанием и прыжком. Бег по изменяющемуся грунту.

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 СРЕДНЕГО 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;

убеждённости 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;

6) 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	Наименованиеразделов и темпрограммы	Количествочасов			Электронные (цифровые)образовательныересурсы
		Все го	Контрольныеработы	Практическиеработы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5	1	4	http://www.fizruk112.ru/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	1	2	
Итогопоразделу		8			
Раздел 2.Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	1	9	
Итогопоразделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительнаядеятельность	6	0	6	

Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	1	9	https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	1	9	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	1	11	https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Кроссовая подготовка»	11	0	11	
Итого по разделу		11			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16	1	15	
4.2	Базовая физическая подготовка	18	3	15	http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		101	10	91	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п / п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныецифровыеобразовательные ресурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	0	1	01.09.2023	
2	ВФСКГТО	1	0	1	06.09.2023	
3	ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	1	07.09.2023	
4	ГТО: Подтягивание из виса лежа на низк. перекладине 90	1	0	1	08.09.2023	
5	ГТО: Подтягивание из виса на выс. перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгиб.и разгиб. рук в упоре лежа на полу	1	0	1	13.09.2023	
6	ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1	14.09.2023	
7	ГТО: Прыжок в длину с места	1	0	1	15.09.2023	

8	ГТО: Наклон вперед из и.п. стоя на гим. скамье	1	0	1	20.09.2023	
9	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО)	1	1	0	21.09.2023	
10	Бег с преодолением препятствий	1	0	1	22.09.2023	http://www.fizkulturavshkole.ru
11	Бег с преодолением препятствий	1	0	1	27.09.2023	
12	Бег с преодолением препятствий	1	0	1	28.09.2023	
13	Бег с преодолением препятствий	1	0	1	29.09.2023	
14	Бег с преодолением препятствий	1	0	1	04.10.2023	
15	Бег с преодолением препятствий	1	0	1	05.10.2023	
16	Бег с преодолением препятствий	1	0	1	06.10.2023	
17	Бег с преодолением препятствий	1	0	1	11.10.2023	
18	Бег с преодолением препятствий	1	0	1	12.10.2023	
19	Бег с преодолением препятствий	1	0	1	13.10.2023	

20	Бег с преодолением препятствий	1	0	1	18.10.2023	
21	Культура как способ развития человека	1	0	1	19.10.2023	
22	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	1	20.10..2023	
23	Основ.направления и формы организации ф. к. в современном обществе	1	1	0	25.10.2023	: http://www.fizruk112.ru/
24	Ф. к. и физическое здоровье	1	0	1	26.10.2023	
25	Ф.к. и психическое здоровье	1	0	1	27.10.2023	
26	Ф. к. и социальное здоровье	1	0	1	08.11.2023	
27	Основы организации образа жизни современного человека	1	1	0	09.11.2023	
28	Проектирование индивид.досуг. деятельности	1	0	1	10.11.2023	
29	Контроль состояния	1	0	1	15.11.2023	

	здоровья в процессе самост. занятий оздоров. ф. к.				3	
30	Контроль состояния здоровья в процессе самост. занятий оздоров. ф. к.	1	1	0	16.11.202 3	
31	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	1	17.11.202 3	
32	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	1	22.11.202 3	
33	Оцен-е текущ. состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	1	23.11.202 3	
34	Оцен-е текущ. состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	1	24.11.202 3	
35	Орган-я и планир-е занятий	1	0	1	29.11.202 3	

	кондиционной тренировкой					
36	Орган-я и планир-е занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	30.11.202 3	
37	Упр. для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	1	01.12.202 3	
38	Упр. для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двиг. аппарата при длител. работе за компьютером	1	0	1	06.12.202 3	
39	Комплекс упр атлет. гим-ки для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	07.12 2023	
40	Комплекс упр. атлет.гим-ки для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	08.122023	
41	Комплекс упр. аэробной гим-ки для	1	0	1	13.12 2023	

	занятий кондиционной тренировкой					
42	Комплекс упр. аэробной гим-ки для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	14.12 2023	
43	Технич. подготовка в баскетболе	1	0	1	15.12.202 3	
44	Тактич. подготовка в баскетболе	1	0	1	20.12.202 3	
45	Скоростные и силовые способности (баскетбол)	1	0	1	21.12.202 3	
46	Координационные способности (баскетбол)	1	0	1	22.12.202 3	
47	Выносливость(баскетб ол)	1	0	1	27.12.202 3	
48	Техника ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1	28.12.202 3	
49	Техника броска мяча в корзину в движении	1	0	1	29.12.202 3	
50	Техника броска мяча в корзину в движении	1	1	0	10.012024	

51	СФП(баскетбол)				11.01.2024	
52	СФП(баскетбол)	1	0	1	12.01.2024	
53	СФП(баскетбол)	1	0	1	17.01.2024	
54	Тренир. игры по баскетболу	1	0	1	18.01.2024	
55	Техника судейства в игре по баскетболу	1	0	1	19.01.2024	
56	Судейство соревнований	1	0	1	24.01.2024	
57	Участие в соревнованиях	1	0	1	25.01.2024	
58	Техника волейбола	1	0	1	26.01.2024	https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA
59	Тактика волейбола	1	0	1	31.01.2024	
60	ОФП средствами игры волейбол	1	0	1	01.02.2024	
61	Скоростные способности(волейбол)	1	0	1	02.02.2024	
62	Силовые способности(волейбол)	1	0	1	07.02.2024	
63	Координационные способности(волейбол)	1	0	1	08.02.2024	

)				4	
64	Выносливость(волейбол)	1	0	1	09.02.2024	
65	Техника нападающего удара	1	1	0	14.02.2024	
66	Техника одиночного блока	1	0	1	15.02.2024	
67	Тактика в защите и нападении	1	0	1	16.02.2024	
68	СФП(волейбол)	1	0	1	21.02.2024	
69	СФП(волейбол)	1	0	1	22.02.2024	
70	СФП(волейбол)	1	1	0	28.02.2024	
71	СФП(волейбол)	1	0	1	29.02.2024	
72	Тренир. игры по волейболу	1	0	1	01.03.2024	
73	Техника судейства в игре по волейболу	1	0	1	06.03.2024	
74	Судейство соревнований	1	0	1	07.03.2024	
75	Участие в соревнованиях	1	0	1	13.03.2024	
76	Участие в соревнованиях	1	0	1	14.03.2024	

77	Знания о ГТО	1	0	1	15.03.2024	
78	ГТО: Поднимание туловища из и. п. лежа на спине	1	0	1	20.03.2024	
79	ГТО: Подтягивание из виса на высок.перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгиб.и разгиб. рук в упоре лежа на полу	1	0	1	21.03.2024	
80	ГТО: Подтягивание из виса лежа на низк. перекладине 90	1	0	1	22.03.2024	
81	ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	1	0	03.04.2024	
82	ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1	04.04.2024	
83	ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	0	1	05.04.2024	
84	ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1	10.04.2024	
85	ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1	11.04.2024	

86	ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	1	12.04.2024	
87	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО)	1	1	0	17.04.2024	
88	Технич. подготовка в футболе	1	0	1	18.04.2024	https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA
89	Тактич. подготовка в футболе	1	0	1	19.04.2024	
90	Силовые и скоростные способности (футбол)	1	0	1	24.04.2024	
91	Координационные способности(футбол)	1	0	1	25.04.2024	
92	Выносливость(футбол)	1	0	1	26.04.2024	
93	Техника передач мяча, стоя на месте и в движении	1	0	1	02.05.2024	
94	Техника ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1	03.05.2024	
95	Техника удара по мячу в движении	1	0	1	08.05.2024	
96	СФП(футбол)	1	0	1	15.05.2024	
97	СФП(футбол)	1	0	1	16.05.2024	

98	СФП(футбол)	1	0	1	17.05.2024	
99	Тренир. игры по мини-футболу	1	0	1	22.05.2024	
100	Техника судейства игры футбол	1	1	0	23.05.2024	
101	Участие в соревнованиях	1	0	1	24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		101	10	91		

Лист корректировки календарно-тематического планирования

[illegible]

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

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

«Издательство «Просвещение»

вариант1

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В.А.Голомазов, В.Д.Ковалев. Волейбол в школе, В.С.Кузнецов,

Г.А.Колодницкий Баскетбол

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ<https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA>,

<http://www.fizruk112.ru/>, <http://www.fizkulturavshkole.ru>

