

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Муниципальное образование Отрадненский район ст. Отрадная

МБОУ СОШ №1 имени Колесника А.С.

РАССМОТРЕНО

ШМО физической  
культуры и ОБЖ



Решетова А.В.

Протокол №1  
от «25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Агафонова Т.А.  
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ  
№1 имени Колесника  
А.С.



Давыров С.Н.  
Протокол заседания №1  
от «28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3405501)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 класса

ст. Отрадная 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

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

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

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

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

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой,

умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

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

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей 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 (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 для изучения физической культуры в 10 классе – 68 часа (2 часа в неделю)

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры». В свою очередь тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **10 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

### ***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

### **Модуль «Спортивные игры».**

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

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

**Модуль «Спортивная и физическая подготовка».** Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

#### **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную 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;

**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**

| №<br>п/п                             | Наименование разделов и тем<br>программы                         | Количество часов |                    |                     | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные ресурсы   |
|--------------------------------------|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
|                                      |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| <b>Раздел 1.</b>                     |  |                  |                    |                     |  |
| 1.1.                                 | Знания о физической культуре                                     | 2                | 0                  | 0                   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>                  |
| <b>Раздел 2.</b>                     |  |                  |                    |                     |  |
| 2.1                                  | Способы самостоятельной деятельности.                            | 2                | 0                  | 0                   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>                  |
| <b>Физическое совершенствование.</b> |  |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1</b>                      |  |                  |                    |                     |  |
| 1.1.                                 | Физкультурно-оздоровительная деятельность.                       | В процессе урока | 0                  |                     | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>                  |
| <b>Раздел 2</b>                      |  |                  |                    |                     |  |
| 2.1.                                 | Модуль «Гимнастика».   | 12               | 0                  | 0                   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>                  |
| 2.2.                                 | Модуль «Лёгкая атлетика».  | 16               | 0                  | 0                   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>                  |
| 2.3.                                 | Модуль «Спортивные игры».  | 24               | 0                  | 0                   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>                  |
|                                      | Баскетбол.   | 8                | 0                  | 0                   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>                  |
|                                      | Волейбол.  | 8                | 0                  | 0                   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>                  |
|                                      | Футбол.  | 8                | 0                  | 0                   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>                  |
| <b>Раздел 3</b>                      |  |                  |                    |                     |  |
| 3.1.                                 | Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО | 12               | 0                  | 0                   | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a><br><a href="http://www.gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ  |  | 68               | 0                  | 0                   |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

| №<br>п/п | Тема урока  | Всего | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                 |
|----------|---|-------|--|
| 1        | Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности.<br>Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. | 1     | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 2        | Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Эстафетный бег.  | 1     | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 3        | Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Эстафетный бег.  | 1     | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 4        | Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Эстафетный бег.   | 1     | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 5        | Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Развитие выносливости.   | 1     | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 6        | Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Развитие выносливости.   | 1     | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 7        | Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Развитие силовых способностей   | 1     | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 8        | Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».  | 1     | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 9  | Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Развитие скоростных способностей.                             | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей   | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 11 | Прыжок в длину с разбега способом. Развитие силовых способностей.   | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 12 | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Развитие силовых способностей.                                       | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 13 | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Развитие гибкости Подвижные игры.                                    | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 14 | Прыжки в высоту. Развитие гибкости.   | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 15 | Прыжки в высоту. Развитие гибкости.   | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 16 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие координации движений                                 | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 17 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие координации движений.                                | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 18 | Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры.                                | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 19 | Техническая подготовка ведение, передачи, бросок. Учебная игра.   | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 20 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.                           | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 21 | Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче. | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 22 | Приёмы и броски мяча на месте, в движении.<br>Техника выполнения игровых действий: выполнение штрафных бросков. | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 23 | Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Учебная игра.                                 | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 24 | Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Учебная игра.                                | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 25 | Тактические действия в защите и нападении.<br>Учебная игра.   | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 26 | Тактические действия в защите и нападении.<br>Учебная игра.   | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 27 | Техническая подготовка подачи мяча, прием, передача. Учебная игра.  | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 28 | Техническая подготовка подачи мяча, прием, передач. Учебная игра.   | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 29 | Техника выполнения игровых действий: «постановка блока». Учебная игра.  | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 30 | Техника выполнения игровых действий: «постановка блока». Учебная игра.  | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 31 | Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Учебная игра.                         | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 32 | Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Учебная игра.   | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 33 | Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Учебная игра.                                | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 34 | Тактические действия в защите и нападении.  | 1 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 35 | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Развитие гибкости.            | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 36 | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений.                               | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 37 | Атлетическая и аэробная гимнастика.  | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 38 | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений.                               | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 39 | Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений.                    | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 40 | Развитие координации движений.   | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 41 | Развитие координации движений.   | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 42 | Лазание по канату. Развитие силовых способностей.                                      | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 43 | Лазание по канату. Развитие силовых способностей.                                      | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 44 | Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей.                                  | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 45 | Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей.                                  | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 46 | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 47 | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 48 | Техническая подготовка ведение, приёмы и передачи. Учебная игра.                       | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 49 | Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Учебная игра.  | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 50 | Техники игровых действий. Учебная игра.  | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 51 | Техники игровых действий. Учебная игра.  | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 52 | Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении.                              | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 53 | Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении.                              | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 54 | Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.   | 1 | <a href="http://www.edu.ruwww.school.edu.ru">www.edu.ruwww.school.edu.ru</a> |
| 55 | Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Учебная игра.                               | 1 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>  |
| 56 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, как основа прикладно-ориентированной физической культуры             | 1 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>  |
| 57 | Комплекс ГТО «Физическая подготовка».  | 1 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>  |
| 58 | ГТО. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. | 1 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>  |
| 59 | ГТО. Бег 2000 м.   | 1 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>  |
| 60 | ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.               | 1 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>  |
| 61 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.                                   | 1 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>  |
| 62 | ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  | 1 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>  |
| 63 | ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 1 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>  |
| 64 | Челночный бег 3x10м. Развитие силовых  | 1 | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>  |

|                                     |  |    |   |
|-------------------------------------|--|----|---|
|                                     | способностей.  |    |   |
| 65                                  | Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель.   | 1  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 66                                  | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. | 1  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 67                                  | «Праздник ГТО».  | 1  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| 68                                  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО.                       | 1  | <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 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**

[https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm)

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

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

<https://uchi.ru>[https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm)

Физическая культура- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)