

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**МО "Майнский район"**

**МОУ Игнатовская сош**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Михеева С.А.

Протокол № 1 от «23»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

по УВР

\_\_\_\_\_ Кобина И.В.

от «24» август 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_ Гаранина Л.Н.

Приказ № 215 от «25»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1361182)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 класса

**р.п.Игнатовка**

**2023-2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения 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».**

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 «Зимние виды спорта»*

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

#### *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 русского 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;

**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

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
	<b>Знания о физической культуре</b>	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	<b>Способы самостоятельн ой двигательной деятельности</b>	2	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно- оздоровительна я деятельность	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	0	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Лыжная подготовка (модуль "Зимние виды спорта")	16	0	16	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	18	1	17	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18	0	18	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		78			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17	0	17	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого</b>		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	100	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практиче ские работы		
1	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Техника безопасности на уроках л/а. Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег.. Инструктаж по ТБ	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Челночный бег 3x10 метров. Подготовка сдаче нормативов ГТО.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

5	Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон, Бег по дистанции 800 м.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Бег в среднем темпе (2000м).	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Бег на результат (100 м). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Входная контрольная работа	1	1	зачет		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

11	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Метание гранаты из различных положений.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Метание гранаты на дальность. Подготовка сдаче нормативов ГТО.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Преодоление полосы препятствий.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе 12 мин.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Специальные беговые упражнения. С преодолением препятствий..	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. Подготовка сдаче	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	нормативов ГТО.					
19	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Совершенство вание передвижений и остановок игрока.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Передача мяча различными способами на месте.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Быстрый прорыв.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Совершенство вание передвижений и остановок игрока.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Совершенство вание передача мяча различными способами в движении.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

26	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Нападение через заслон.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Передача мяча различными способами в движении, ведение мяча с сопротивлением.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Формирование здорового образа жизни, предупреждении заболеваний и вредных привычек.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Длинный кувырок. Стойка на руках (с помощью).	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Кувырок назад из стойки на	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	руках. Стойка на лопатках.					
33	Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	Комбинация из разученных элементов Прыжки в глубину.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
35	Лазание по канату.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36	Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	Опорный прыжок через коня.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	Опорный прыжок через спортивного козла.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	Вис согнувшись, вис	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	прогнувшись, угол в упоре.					
42	Подъём с переворотом юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	Инструктаж по ТБ. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	Позиционное нападение. Учебная игра.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47	Прием мяча двумя руками снизу.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	Прямой напа- дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	Способы регулирувани я физических нагрузок и контроля за	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	ними во время занятий физическими упражнениями					
50	ТБ на уроках л/п.. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51	Одновременный одношажный ход.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	Попеременный двухшажный ход.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	Спуски, подъемы, торможения.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
55	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



57	Спуски, подъемы, торможения.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	Прохождение дистанции 3км, 5 км. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64	Переход с одновременных ходов на попеременные . Коньковый ход.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

65	Коньковый ход.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
66	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67	Прямой нападающий удар через сетку. На падение через 3-ю зону.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
68	Учебная игра.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
69	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
70	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
71	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу..	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
72	Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
73	Верхняя прямая подача, прием	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	подачи. Учебная игра.					
74	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
75	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
76	Верхняя и нижняя прямая подача.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
77	Совершенство вание тактики и техники игры в волейбол. Учебная игра.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
78	Инструктаж по ТБ. Совершенство вание передвижений и остановок игрока..	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
79	Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Штрафной бросок.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
80	Совершенство вание техники защитных действий.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	Учебная игра баскетбол.					
81	Учебная игра баскетбол.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
82	Совершенство вание техники бросков мяча с места и в движении.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
83	Техники перемещений и владения мячом, защитных действий.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
84	Итоговая контрольная работа. Учебная игра баскетбол.	1	1	зачет		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
85	Знания о ГТО	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
88	Правила и техника выполнения	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м					
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

93	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине.</p> <p>Рывок гири 16 кг.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
94	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
95	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
96	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</p>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

10 1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10 2	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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

Учебник для учащихся 10-11 классов под редакцией В.И.Лях, Я.М Веленский  
Москва, «Просвещение»,

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 10-11 классы. Методическое пособие



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

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России.

Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<https://nsportal.ru/> - Социальная сеть работников образования «Наша сеть»