


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 36»

РАССМОТРЕНО


на заседании методического
объединения

Руководитель МО

 Д.Н. Щулепов

СОГЛАСОВАНО

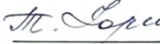
Зам. директора по УВР

 М.Ю. Кулебякина

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ «Средняя школа № 36»

 Т.И. Юркина

Протокол от «28» августа 2023 г.
№ 1

«30» августа 2023 г.

Приказ от «31» августа 2023 г.
№ 03-04/160

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10А класса

Составитель: Горбатова Тамара Леонидовна
Учитель физической культуры

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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе, составляет 136 часов (2 часа в неделю в каждом классе). 10 класс — 68 ч; 11 класс — 68 ч.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания должны отражать:

- 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 школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- 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.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- 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.

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства;
- стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:

- 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.

В части трудового воспитания должны отражать:

- 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.

В части экологического воспитания должны отражать:

- 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.

В части ценностей научного познания должны отражать:

- 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

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- 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;

2) базовые исследовательские действия:

- 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;

3) работа с информацией:

- 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.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

- 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;

2) совместная деятельность:

- 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.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- 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;

2) самоконтроль:

- 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;

3) принятие себя и других:

- 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 КЛАСС

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

- 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.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

- 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 ГТО.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

- 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 ГТО.
- **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
- **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» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры*
- История и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО 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 РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».
- 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*
- *Модуль «Гимнастика».* 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. Висы и упоры на невысокой и низкой гимнастической перекладине. Упражнения ритмической гимнастики.
- *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.
- *Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры»*
- *Футбол.* Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
- *Баскетбол.* Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

- *Волейбол.* Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
- *Модуль «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 ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

➤ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Физическая культура как социальное явление.	0,5	0	0,5	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.	0,5	0	0,5	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	0,5	0	1	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
Итого по разделу		0,5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0,5	0	0,5	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
Итого по разделу		0,5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Гимнастика».	13	4	9	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
2.2	Модуль «Лёгкая атлетика».	21	9	12	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

2.3	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол»	18	8	10	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
2.4.	Модуль «Спортивные игры» Волейбол.	8	2	6	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
2.5	Модуль «Спортивные игры» Футбол».	6	2	4	https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
3.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	В процессе уроков		https://www.gto.ru	
Итого по разделу		-			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	25	43	



ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Физическая культура, как социальное явление. Физическая культура, как средство укрепления здоровья человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт из разных положений с последующим ускорением.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

3	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 100 м. Овладение техникой длительного бега. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с разбега. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на дальность.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на дальность.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

9	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: метание гранаты на дальность. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
10	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
14	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
19	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека. Медицинский осмотр учащихся, как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
20	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
21	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
22	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
23	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
24	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

	и нормативных требований комплекса ГТО					
25	Модуль «Гимнастика». Прохождение усложнённой полосы препятствий	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
26	Модуль «Гимнастика». Прохождение усложнённой полосы препятствий	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
27	Модуль «Гимнастика». Прохождение усложнённой полосы препятствий	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
28	Модуль «Гимнастика». Развитие выносливости. Круговая тренировка.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
29	Модуль «Гимнастика». Развитие выносливости. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
30	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
31	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
32	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
33	Модуль «Спортивные игры. Правила техники	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

	безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча.					forma-uchebnika
34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста.	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
38	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста.	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
39	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
40	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет.	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
42	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
43	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
44	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Зачет	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
50	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
51	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
52	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
53	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Техника спринтерского бега.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
54	Техника спринтерского бега. Бег 100 м. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
55	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

	подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.					forma-uchebnika
56	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: 2000 м . – девушки, 3000 м. – юноши. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на дальность.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на дальность. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: метание гранаты на дальность.	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
63	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

64	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
65	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
66	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	-	1		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
67	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	1	-		https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
68	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО	1				https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	25	43		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
 Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;
 Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
 Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
 Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>

<https://www.gto.ru>

<https://resh.edu.ru/subject/9/8>