

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Отдел образования Администрации Белокалитвинского района

МБОУ СОШ № 5

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей ФК и ОБЖ

С.В.Лаврухина
№230 от «31» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

С.В.Филатова
№230 от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№ 5

Т.И.Карявкина
№230 от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3546224)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 класса

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

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 «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

б) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,

гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

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

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться

ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5			
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3			
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10			
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	12			

2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	14			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			
Итого по разделу		38			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	0			
Итого по разделу		0			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	20			
4.2	Базовая физическая подготовка	20			
Итого		40			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Бег по дистанции (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	0	1	04.09.2023	https://resh.edu.ru
2	Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	06.09.2023	https://resh.edu.ru
3	Контроль--прыжок в длину с места	1	0	1	07.09.2023	https://resh.edu.ru
4	Стартовый разгон. Бег по дистанции (30 м)..	1	0	1	11.09.2023	https://resh.edu.ru
5	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	13.09.2023	https://resh.edu.ru
6	Контроль - бег на результат (30). Развитие скоростных способностей. Игра «Волейбол».	1	0	0	14.09.2023	https://resh.edu.ru
7	Бег по дистанции (60 м). Финиширование	1	0	1	18.09.2023	https://resh.edu.ru
8	Входной контроль-бег на результат (60). Развитие скоростных способностей. Игра	1	1	0	20.09.2023	https://resh.edu.ru

	«Волейбол»					
9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Волейбол».	1	0	1	21.09.2023	https://resh.edu.ru
10	Метание гранаты, техника выполнения. Игра «Волейбол». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	1	0	1	25.09.2023	https://resh.edu.ru
11	Метание гранаты . Игра . Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	1	0	1	27.09.2023	https://resh.edu.ru
12	Метание гранаты с пяти шагов разбега.. Развитие скоростной силы.. Измерение роста, веса, силы	1	0	1	28.09.2023	https://resh.edu.ru
13	Контроль – метание гранаты. Игра «Волейбол». Развитие скоростной силы.	1	1	0	02.10.2023	https://resh.edu.ru
14	Прыжок в длину с 5 беговых шагов.Отталкивание.Специальные беговые упражнения.Развитие скоростно силовых качеств.Биохимические основы Прыжков.	1	0	1	04.10.2023	https://resh.edu.ru
15	Прыжок в длину с 5 беговых шагов.Отталкивание.Специальные беговые упражнения.Развитие скоростно силовых качеств.Биохимические основы Прыжков.	1	0	1	05.10.2023	https://resh.edu.ru
16	Совершенствовать-Прыжок в длину с пятнадцати шагов разбега.Игра	1	0	1	09.10.2023	https://resh.edu.ru

	«Знамя». Развитие скоростно-силовых качеств.					
17	Прыжок в длину с пятнадцати шагов разбега. Игра «Волейбол». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	11.10.2023	https://resh.edu.ru
18	Контроль – прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	1	1	0	12.10.2023	https://resh.edu.ru
19	Бег (10мин) . Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	0	1	16.10.2023	https://resh.edu.ru
20	Бег (12 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Расслабление	1	0	1	18.10.2023	https://resh.edu.ru
21	Бег (14мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Расслабление	1	0	1	19.10.2023	https://resh.edu.ru
22	Бег 2000м Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Футбол»,	1	0	1	23.10.2023	https://resh.edu.ru
23	Бег 2000-3000 м. Игра «Волейбол». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1	0	1	25.10.2023	https://resh.edu.ru
24	Контроль-кросс ю.3000т.м.Игра Футбол.	1	1	0	26.10.2023	https://resh.edu.ru
25	Акробатические упражнения: Сед углом. Стоя на коленях , наклон назад. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Инструктаж по Т.Б.	1	0	1	08.11.2023	https://resh.edu.ru
26	Акробатические упражнения: Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок	1	0	1	09.11.2023	https://resh.edu.ru

	назад. ОРУ с обручами.					
27	Акробатические упражнения: Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	1	0	1	13.11.2023	https://resh.edu.ru
28	Баскетбол-Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств.	1	0	1	15.11.2023	https://resh.edu.ru
29	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	1	0	1	16.11.2023	https://resh.edu.ru
30	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	1	0	1	20.11.2023	https://resh.edu.ru
31	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. ОФП круговая тренировка.	1	0	1	22.11.2023	https://resh.edu.ru
32	Повороты в движении. Перестроение из	1	0	1		https://resh.edu.ru

	колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног сед ноги врозь ,мах вперёд и назад, сед на левое бедро, соскок с поворотом . ОФП круговая тренировка. Развитие силы				23.11.2023	
33	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	1	0	1	27.11.2023	https://resh.edu.ru
34	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Контроль- ведение мяча с сопротивлением... Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	29.11.2023	https://resh.edu.ru
35	. Акробатические упражнения: (Ласточка, кувырок вперёд, сед углом, мост, переворот в упор, прыжок на 360.).	1	0	1	30.11.2023	https://resh.edu.ru
36	Три элемента слитно; (ласточка, кувырок вперёд, стойка на лопатках). ОРУ. . Игра «Волейбол». Развитие координационных способностей	1	0	1	04.12.2023	https://resh.edu.ru
37	Контроль- Комбинация из разученных элементов (Ласточка, кувырок вперёд, сед углом, мост, переворот в упор,	1	0	0	06.12.2023	https://resh.edu.ru

	прыжок на 360.). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств					
38	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств	1	0	1	07.12.2023	https://resh.edu.ru
39	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	1	0	1	11.12.2023	https://resh.edu.ru
40	Контроль - ведение мяча, два шага, бросок в кольцо одной рукой. Индивидуальные действия в защите. Игра «Баскетбол».	1	0	1	13.12.2023	https://resh.edu.ru
41	Вис на согнутых руках. Подъём с переворотом мальчики-(высокая перекладина),девочки-(на брусьях с опорой на одну ногу	1	0	1	14.12.2023	https://resh.edu.ru
42	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Вис на согнутых руках. Развитие силы. ОФП круговая тренировка.	1	0	1	18.12.2023	https://resh.edu.ru
43	Контроль-Подтягивание висе.. Развитие	1	0	1		https://resh.edu.ru

	силовой выносливости.				20.12.2023	
44	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	1	0	1	21.12.2023	https://resh.edu.ru
45	Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	1	0	1	25.12.2023	https://resh.edu.ru
46	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	1	0	1	27.12.2023	https://resh.edu.ru
47	Контроль - Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением	1	1	0	28.12.2023	https://resh.edu.ru
48	.Волейбол- Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Инструктаж Т.Б.	1	0	1	10.01.2024	https://resh.edu.ru
49	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	0	1	11.01.2024	https://resh.edu.ru
50	ОРУ с мячами. Упражнения силовой направленности (поднимание туловища, вис на низкой перекладине, отжимание в упоре, выпрыгивание)Круговая тренировка.(30 секунд с интервалом отдыха40 секунд).Развитие силовых	1	0	1	15.01.2024	https://resh.edu.ru

	способностей.					
51	ОРУ с мячами. Упражнения скоростно-силовой направленности (выпрыгивание, подъем разгибом из положения лёжа, бросок от груди набивного мяча)упр.выполнять в парах(30 секунд с интервалом отдыха 40 секунд	1	0	1	17.01.2024	https://resh.edu.ru
52	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу.	1	0	1	18.01.2024	https://resh.edu.ru
53	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способности	1	0	1	22.01.2024	https://resh.edu.ru
54	Контроль- верхняя передача мяча в прыжке.	1	0	1	24.01.2024	https://resh.edu.ru
55	ОРУ в движении. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости;(удержание ног углом в упоре сидя, вис на согнутых руках на перекладине, упор прогнувшись- «Кобра»)упр.выполняются в группах (по30 секунд ,с интервалом отдыха 40сек.)	1	0	1	25.01.2024	https://resh.edu.ru
56	ОРУ в парах. Комплекс атлетической гимнастики.(отжимание в упоре, подтягивание в висе, поднимание туловища, подъем гири	1	0	1	29.01.2024	https://resh.edu.ru
57	Контроль- сгибание, разгибание рук в	1	1	0		https://resh.edu.ru

	упоре лёжа				31.01.2024	
58	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку	1	0	1	29.02.2024	https://resh.edu.ru
59	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу	1	0	1	05.02.2024	https://resh.edu.ru
60	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	1	0	1	07.02.2024	https://resh.edu.ru
61	ОРУ с набивными мячами. Комплекс упражнений скоростно-силовой направленности;(прыжок на скакалке, выпрыгивание на низкой перекладине, прыжок через скамейку, поднятие ног в висе на перекладине).	1	0	1	08.02.2024	https://resh.edu.ru
62	ОРУ в движении. Прыжок на скакалке 4 раза по 1 мин.	1	0	1	12.02.2024	https://resh.edu.ru
63	Контроль – прыжок на скакалке за 30 сек. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	14.02.2024	https://resh.edu.ru
64	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование	1	0	1	15.02.2024	https://resh.edu.ru
65	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие	1	0	1	19.02.2024	https://resh.edu.ru

	координационных способностей					
66	Контроль – верхняя прямая подача, приём после подач.	1	1	0	21.02.2024	https://resh.edu.ru
67	ОФП круговая тренировка. Понятие о красоте тела и его гармоничном развитии;	1	0	1	22.02.2024	https://resh.edu.ru
68	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.	1	0	1	26.02.2024	https://resh.edu.ru
69	ОРУ в парах. Контроль-поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Игра «Волейбол».	1	0	1	28.02.2024	https://resh.edu.ru
70	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение	1	0	1	29.02.2024	https://resh.edu.ru
71	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	0	1	04.03.2024	https://resh.edu.ru
72	ОРУ типа зарядки. Контроль-прямой нападающий удар. Игра «Волейбол»	1	0	0	06.03.2024	https://resh.edu.ru
73	ОРУ с набивными мячами. Комплекс упражнений скоростно-силовой направленности;(прыжок на скакалке, выпрыгивание на низкой перекладине, прыжок через скамейку, поднимание ног в висе на перекладине). Упражнения	1	0	1	07.03.2024	https://resh.edu.ru

	выполнять в парах(по 30 секунд, с интервалом отдыха 40 секунд).					
74	ОФП круговая тренировка. Понятие о красоте тела и его гармоничном развитии;	1	0	1	11.03.2024	https://resh.edu.ru
75	Комплекс упр.на развитие силы.8 упр.по 40 сек.	1	0	1	13.03.2024	https://resh.edu.ru
76	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	0	1	14.03.2024	
77	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	0	1	18.03.2024	https://resh.edu.ru
78	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	1	0	1	20.03.2024	https://resh.edu.ru
79	Комплекс упражнений скоростно-силовой направленности;(прыжок на скакалке, выпрыгивание на низкой перекладине, прыжок через скамейку, поднимание ног в висе на перекладине).Упражнения выполнять в парах(по 30 секунд, с интервалом отдыха 40 секунд).	1	0	1	21.03.2024	https://resh.edu.ru
80	Бег (10 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.Инструктаж по Т.Б.	1	0	1	01.04.2024	https://resh.edu.ru

81	Бег (12 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 250 м, ходьба – 100 м).	1	0	1	03.04.2024	https://resh.edu.ru
82	Бег (15 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 250 м, ходьба – 100 м).Игра Футбол.	1	0	1	04.04.2024	https://resh.edu.ru
83	ОРУ в движении. Бег с препятствиями. (10 минут). Игра «Волейбол».	1	0	1	08.04.2024	https://resh.edu.ru
84	Бег с преодолением препятствий(10 минут). Игра «Волейбол». Развитие выносливости	1	0	1	10.04.2024	https://resh.edu.ru
85	Контроль-кросс (1 км). . Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1	1	0	11.04.2024	https://resh.edu.ru
86	ОРУ в движении. Бег с преодолением препятствий(6минут).Игра «Волейбол».	1	0	1	15.04.2024	https://resh.edu.ru
87	Бег (10 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м).	1	0	1	17.04.2024	https://resh.edu.ru
88	Контроль - бег, мальчики-3000 м., девочки 2000 м.	1	0	0	18.04.2024	https://resh.edu.ru
89	Стартовый разгон. Бег по дистанции (60 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	22.04.2024	https://resh.edu.ru
90	Бег по дистанции (60м). Финиширование	1	0	1	24.04.2024	https://resh.edu.ru
91	Челночный бег. Развитие скоростно-	1	0	1		https://resh.edu.ru

	силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом				25.04.2024	
92	ОРУ в движении. Контроль-бег на результат 30м. Игра «Футбол».	1	1	0	29.04.2024	https://resh.edu.ru
93	Итоговый контроль-бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Волейбол»	1	0	1	08.05.2024	https://resh.edu.ru
94	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1	0	1	13.05.2024	https://resh.edu.ru
95	Игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	15.05.2024	https://resh.edu.ru
96	Прыжок в длину с разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Волейбол». Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	16.05.2024	https://resh.edu.ru
97	Прыжок в длину с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Волейбол». Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	20.05.2024	https://resh.edu.ru
98	Контроль-прыжок в длину с разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	0	22.05.2024	https://resh.edu.ru
99	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	23.05.2024	https://resh.edu.ru
100	Совершенствовать технику-метания гранаты. Игра «Волейбол». Развитие	1	0	1	27.05.2024	https://resh.edu.ru

	скоростно-силовых качеств					
101	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	1	0	1	29.05.2024	https://resh.edu.ru
102	Контроль-Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол»	1	1	0	30.05.2024	https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	86		

**ОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

