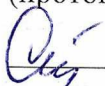


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 52 ГОРОДА ТЮМЕНИ
(МАОУ СОШ № 52 ГОРОДА ТЮМЕНИ)

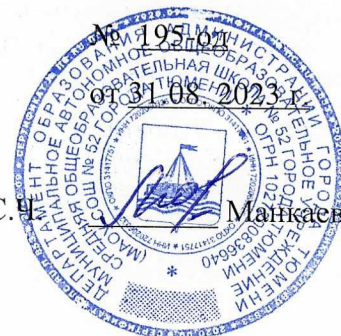
Рассмотрено
на заседании ШМО
естественно-математического
цикла
(протокол №5 от 31.05.2023г.)

 Т.А. Сажина

Согласовано
заместителем директора
по УВР
от 31.08.2023 г.

 Мустакимова С. П.

Утверждено
приказом директора



Манасева А. З.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 10-х классов
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель программы:
учитель физической культуры
Шаматова Альмира Шавкатовна

г. Тюмень, 2023

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

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.

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 (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка) и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Примечание: Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материалы темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

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

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 приобретенных 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.

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.

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее 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 учетом 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;

осуществлять различные виды 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 ее 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 приобретенный 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 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 учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее 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.

У обучающегося будут сформированы 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;

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

У обучающегося будут сформированы 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 учетом 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 приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы 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 приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

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 свое право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом 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.

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, ее 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 учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

проектировать досуговую деятельность с включением в ее 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 ее 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 учетом 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".

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел "Знания о физической культуре":

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

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 учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

Тематическое планирование 10 класс (68 часов)

№	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР (электронный образовательный ресурс)
1.	Основы организации образа жизни современного человека.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-zdorovyj-obraz-zhizni-10-klas-5624559.html
2.	Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-samokontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-1533120.html
3.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег. «ГТО в школе».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/
4.	Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/
5.	Прыжок в длину с места, разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/
6.	Метание мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/
7.	Метание гранаты. Инструктаж по ТБ при метании гранаты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/
8.	Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/
9.	Бег на средние дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
10.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Техника выполнения игровых действий: выбрасывание мяча с лицевой линии.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/
11.	Техника выполнения игровых действий: способы овладения мячом при «спорном мяче». Совершенствование техники ведения мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/
12.	Техника выполнения игровых действий: выполнение штрафных бросков. Передачи мяча различными способами на месте.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-basketbolklass-562893.html
13.	Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Ведение мяча с сопротивлением.	1	
14.	Закрепление правил в условиях игровой и учебной деятельности.	1	
15.	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1	
16.	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц	1	Упражнения для коррекции осанки (infourok.ru) Комплекс упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата (infourok.ru)

	опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.		
17.	Физическая культура как часть культуры общества и человека.	1	Место физической культуры в общей культуре человека (multiurok.ru)
18.	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1	Физическая культура в современном обществе Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
19.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/start/225977/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/start/172691/
20.	Висы и упоры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/173396/
21.	Висы и упоры.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/
22.	Упражнения на гимнастических снарядах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/173396/
23.	Упражнения на гимнастических снарядах.		
24.	Лазание по канату.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/main/226027/
25.	Акробатические элементы. Стойка на лопатках (д). Стойка на руках (м). Кувырок назад. Длинный кувырок (м).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/main/172695/
26.	Комбинация из разученных элементов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/main/196849/
27.	Опорный прыжок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/173508/
28.	Развитие силы и гибкости мышц, связок и суставов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/172413/
29.	«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».	1	ВФСК ГТО (gto.ru)
30.	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	1	Правовые основы физической культуры. Материал по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
31.	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.	1	https://infourok.ru/konspekt-samostoyatelnoy-raboti-po-fizkulture-uprazhneniya-dlya-razvitiya-kondicionnih-fizicheskikh-kachestv-
32.	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	«Базовый комплекс упражнений атлетической гимнастики для девушек и юношей старшего школьного возраста» (xn--j1ahfl.xn--plai)
33.	Тактические действия в защите и нападении.	1	Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола). Организация соревнований (xn--j1ahfl.xn--plai)
34.	Тактические действия в защите и нападении.	1	Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола). Организация соревнований (xn--

			j1ahfl.xn--p1ai)
35.	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола). Организация соревнований (xn--j1ahfl.xn--p1ai)
36.	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола). Организация соревнований (xn--j1ahfl.xn--p1ai)
37-38	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/
39-40	Техника лыжных ходов. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.	2	
41-42	Попеременный ход.	2	
43-44	Коньковый ход.	2	
45-46	Коньковый ход.	2	
47-48	Торможение и повороты.	2	https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-lizhnaya-podgotovka-3003756.html
49	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника выполнения игровых действий.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-napadayuschego-udara-v-voleybole-371459.html
50	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»	1	
51	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока».	1	
52	Техника выполнения игровых действий: атакующий удар (с места и в движении).	1	Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола). Организация соревнований (xn--j1ahfl.xn--p1ai)
53	Техника выполнения игровых действий: атакующий удар (с места и в движении).	1	Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола). Организация соревнований (xn--j1ahfl.xn--p1ai)
54	Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-samokontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-1533120.html
55	Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой.	1	Картотека комплексов для профилактики и коррекции нарушений осанки. (infourok.ru)
56	Основные направления оздоровительной физической культуры.	1	Основные направления оздоровительной физической культуры. Методическая разработка на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
57	Правила техники безопасности на уроках. Стартовый разгон.	1	Презентация. Лёгкая атлетика. 10 класс. (infourok.ru)
58	Бег 60 м., 100 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/
59	Бег 60 м., 100 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/
60	Метание мяча. Метание гранаты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/
61	Метание мяча. Метание гранаты.	1	

62	Бег 2000м, 3000м. Прыжок в длину с места.	1	Презентации Легкая атлетика для 10 класса (pptcloud.ru)
63	Бег 2000м, 3000м. Прыжок в длину с места.	1	Презентации Легкая атлетика для 10 класса (pptcloud.ru)
64	Прыжок в длину с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/
65	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/
66	Техника безопасности на уроках по футболу. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/
67	Техники игровых действий: выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых условиях.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/
68	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-futbol-10-klass-4558828.html
	ИТОГО:	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 КЛАСС, 2023- 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание урока</i> с учетом профминимума	<i>Формирование функциональной грамотности</i>	ЭОР (электронный образовательный ресурс)	<i>План проведения</i>
<p>Раздел 1. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга - 2 часа</p>						
1	Основы организации образа жизни современного человека.	1	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).	Формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью. Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления.	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-zdorovyj-obraz-zhizni-10-klas-5624559.html	
2	Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье.	1	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.	Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления.		
<p>Раздел 2. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Лёгкая атлетика» - 7 часов</p>						

3	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег. «ГТО в школе».	1	Правила техники безопасности. Низкий старт. Выполнение низкого старта с использованием различных вариантов стартовых колодок. Обучение сочетания низкого старта со стартовым разгоном. Бег с ускорением по 10-20 м. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Бег в равномерном темпе до 5 минут.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. результат. Владение приемами самоконтроля.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Изучение основных правил эстафетного бега. Овладение техникой эстафетного бега в определенной последовательности. Передача эстафеты в парах с ускорением на 20-30 м. Низкий старт. Техника стартового разгона. Финиширование. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Бег в равномерном темпе до 5 минут.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. результат. Владение приемами самоконтроля.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/
5	Прыжок в длину с места, разбега.	1	СБУ. Фазы прыжка в длину (разбег, отталкивание, полёт, приземление). Выполнение техники прыжка способом согнув ноги. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Выполнение прыжка с разбега в длину на результат.	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/

6	Метание мяча.	1	Метание малого мяча на результат. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/
7	Метание гранаты. Инструктаж по ТБ при метании гранаты.	1	Правила ТБ при метании гранаты. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развития силы. Метание гранаты на результат.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/
8	Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м.	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег 1000м на результат.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/
9	Бег на средние дистанции.	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт.	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/

				саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.		
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» - 5 часов</p>						
10	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Техника выполнения игровых действий: выбрасывание мяча с лицевой линии.	1	Правила ТБ на уроках по баскетболу. Правила баскетбола. Наблюдение и анализ техники, обсуждение элементов. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Выполнение стойки баскетболиста; бег спиной и лицом вперёд, приставными шагами; выбрасывание мяча с лицевой линии остановка прыжком и двумя шагами на результат.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/	
11	Техника выполнения игровых действий: способы овладения мячом при «спорном мяче». Совершенствование техники ведения мяча.	1	Способы овладения мячом при «спорном мяче». Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Изучение приемов обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Выполнять ведение баскетбольного мяча в движении, с изменением направления движения на результат. Игра по упрощённым правилам.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/	

				спортом.		
12	Техника выполнения игровых действий: выполнение штрафных бросков. Передачи мяча различными способами на месте.	1	Выполнение штрафных бросков. Упражнения на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Передача мяча одной рукой снизу и с боку. Работа в колоннах. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.		
13	Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Ведение мяча с сопротивлением.	1	Выполнение правил баскетбола. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Выполнять ведение баскетбольного мяча в движении, с изменением направления движения на результат. Игра по упрощённым правилам.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение взаимодействовать в команде.		
14	Закрепление правил в условиях игровой и учебной деятельности.	1	Основные приемы овладение мячом: вырывание и выбивание. Совершенствование техники (работа в тройках). Игра по упрощённым правилам.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение взаимодействовать в команде.		
Раздел 4. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность - 2 часа						
15	Упражнения для	1	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство	Понимание физической культуры как способа развития	Упражнения для коррекции осанки	

	профилактики нарушения и коррекции осанки.		профилактики нарушения осанки и органов зрения. Профессия Врач ортопед-травматолог	человека. Формирование способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.	infourok.ru	
16	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1	Упражнения для предупреждение перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Профессия Врач офтальмолог. Особенности профессии.	Формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью. Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления.	Комплекс упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата (infourok.ru)	
Раздел 5. Знания о физической культуре Физическая культура как социальное явление – 2 часа						
17	Физическая культура как часть культуры общества и человека.	1	Изучение истоков возникновения физической культуры. Влияние физической культуры на развитие человека. Преобразование физической природы человека с помощью физической культуры.	Познание о возникновении физической культуры как социального явления. Понимание физической культуры как способа развития человека. Формирование способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.	Место физической культуры в общей культуре человека (multiurok.ru)	
18	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1	Культура как способ развития человека, её связь с условиями его жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической	Понимание физической культуры как способа развития человека. Формирование способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового	Физическая культура в современном обществе Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)	

природы человека.

образа жизни.

Раздел 6. Физическое совершенствование.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Гимнастика» - 10 часов

19	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	1	Повторение правил ТБ в разделе гимнастика. Совершенствование строевых упражнений.	Формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью. Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления.	
20	Висы и упоры.	1	Изучение техники выполнения висов и упоров. Выполнение подготовительных упражнений. Освоение висов и упоров. Выполнение подготовительных упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Изучение техники подъем переворотом. Выполнение последовательности овладения.	Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления. Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/173396/

21	Висы и упоры.		Изучение техники выполнения висов и упоров. Выполнение подготовительных упражнений. Освоение висов и упоров. Выполнение подготовительных упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Изучение техники подъем переворотом. Выполнение последовательности овладения.	Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления. Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/173396/	
22	Упражнения на гимнастических снарядах.	1	Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в три приёма. Повторение и закрепление техники лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		
23	Упражнения на гимнастических снарядах.		Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень		

			лазанию по канату в три приёма. Повторение и закрепление техники лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	
24	Лазание по канату.	1	Повторение и закрепление техники лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдение и анализ образца техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма. Определение технических трудностей в их выполнении. Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанию по канату в два приёма.	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/main/226027/
25	Акробатические элементы. Стойка на лопатках (д). Стойка на руках (м). Кувырок назад. Длинный кувырок (м).	1	Изучение техники выполнения акробатических упражнений. Стойка на лопатках: последовательность овладения. Стойка на руках: разучивание у	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/main/172695/

			<p>гимнастической стенки, стойка на руках с помощью. Изучение техники выполнения акробатических упражнений. Стойка на лопатках: последовательность овладения. Стойка на руках: разучивание у гимнастической стенки, стойка на руках с помощью. Кувырок назад: подготовительные упражнения, страховка и помощь.</p>	<p>культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>		
26	Комбинация из разученных элементов.	1	<p>Составление комбинации из ранее изученных элементов. Выполнение на оценку. Наблюдение и анализ выполнения акробатической комбинации. Определение технических трудностей в их выполнении.</p>	<p>Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/main/196849/</p>	
27	Опорный прыжок.	1	<p>Повторение техники опорного прыжка. Подводящие упражнения для выполнения опорного прыжка. Повторение «наскок», «соскок». Выполнение опорного прыжка: юноши ноги врозь, девушки прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат. Строевые упражнения.</p>	<p>Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой</p>	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/173508/</p>	

				работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	
28	Развитие силы и гибкости мышц, связок и суставов.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение упражнений на развитие гибкости.	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/172413/
Раздел 7. Знания о физической культуре Физическая культура как социальное явление – 2 часа					
29	«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».	1	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. Профессия. Специалист по допинг- контролю	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.	ВФСК ГТО (gto.ru)

30	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	1	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»	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими). Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом.	Правовые основы физической культуры. Материал по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)	
Раздел 8. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга – 1 час						
31	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.	1	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	https://infourok.ru/konsept-samostoyatelnoy-raboti-po-fizkulture-uprazhneniya-dlya-razvitiya-kondicionnih-fizicheskikh-kachestv-	

				<p>Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.</p> <p>Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p> <p>Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p>		
Раздел 9. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час						
32	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	Упражнения атлетической гимнастики предметно-ориентированной направленности (на отдельные группы мышц). Знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками.	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	«Базовый комплекс упражнений атлетической гимнастики для девушек и юношей старшего школьного возраста» (xn--j1ahfl.xn--p1ai)	
Раздел 10. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 4 часа						
33	Тактические действия в защите и нападении.	1	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	Самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления. Умение выполнять задания, определяющие	РЭШ Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола). Организация соревнований (xn--	

				индивидуальный уровень физической подготовленности.	jlahfl.xn--plai)	
34	Тактические действия в защите и нападении.	1	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	Самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления. Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола). Организация соревнований (xn--jlahfl.xn--plai)	
35	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	РЭШ	
36	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	РЭШ	
<p>Раздел 11. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Лыжная подготовка» - 12 часов</p>						
37-38	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	2	Повторить правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение ранее изученных лыжных ходов. Равномерное передвижение по дистанции.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/	

				физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		
39-40	Техника лыжных ходов. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.	2	Повторение ранее изученных лыжных ходов. Наблюдение и анализ техники передвижения. Равномерное передвижение по дистанции.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		
41-42	Попеременный ход.	2	Наблюдение и анализ техники передвижения. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий		

				физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	
43-44	Коньковый ход.	2	Наблюдение и анализ техники передвижения. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Выполнение подводящих упражнений: полуконьковый ход, попеременный без палок. Обучение техники одновременно одношажного хода	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	Инфоурок
45-46	Коньковый ход.	2	Наблюдение и анализ техники передвижения. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Выполнение подводящих упражнений: полуконьковый ход, попеременный без палок. Обучение техники	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий	Инфоурок

			одновременно одношажного хода	физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	
47-48	Торможение и повороты.	2	Наблюдение и анализ техники торможения «плугом». Выделение основные элементы и определение трудности в их исполнении. Формулирование задач для самостоятельного обучения торможения «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона. Разучивание техники подводящих упражнений, торможение и поворот «плугом» в полной координации при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	Инфоурок
<p>Раздел 12. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 5 часов</p>					
49	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника выполнения игровых действий.	1	Техника безопасности на уроках по волейболу. Профилактика травматизма. Официальные правила по волейболу.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими.	

				Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		
50	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока».	1	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	Формирование понятия преимущества командной работы. Умение вести диалог.		
51	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока».	1	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	Формирование понятия преимущества командной работы. Умение вести диалог.		
52	Техника выполнения игровых действий: атакующий удар (с места и в движении).	1	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола). Организация соревнований (xn--jlahfl.xn--plai)	
53	Техника выполнения игровых действий:	1	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»,	Формирование способности брать	Инфоурок Методика обучения игре в	

	атакующий удар (с места и в движении).		атакующий удар (с места и в движении).	на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	волейбол (азбука волейбола). Организация соревнований (xn--jlahfl.xn--plai)	
Раздел 13. Способы самостоятельной деятельности						
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга – 1 час						
54	Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1	Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования содержания и физических нагрузок	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-samokontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-1533120.html	
Раздел 14. Знания о физической культуре.						
Физическая культура как средство укрепления здоровья человека – 2 часа						
55	Современные представления о здоровье человека, её связи с	1	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь	Умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физической культурой, опираясь на современные физкультурно-	РЭШ	

	занятиями физической культурой.		с занятиями физической культурой.	оздоровительные технологии. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.		
56	Основные направления оздоровительной физической культуры.	1	Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание	Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	РЭШ Основные направления оздоровительной физической культуры. Методическая разработка на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)	
<p>Раздел 15. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Лёгкая атлетика» - 8 часов</p>						
57	Правила техники безопасности на уроках. Стартовый разгон.	1	Повторение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника стартового разгона	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	РЭШ Презентация. Лёгкая атлетика. 10 класс. (infourok.ru)	

58	Бег 60 м., 100 м.	1	Бег 60м. и 100 м. на результат. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Бег в равномерном темпе до 5 минут	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	РЭШ	
59	Бег 60 м., 100 м.	1	Бег 60м. и 100 м. на результат. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Бег в равномерном темпе до 5 минут	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	РЭШ	
60	Метание мяча. Метание гранаты.	1	Правила ТБ при метании гранаты. Повторить технику метания с разбега. Метание малого мяча на результат. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	РЭШ	
61	Метание мяча. Метание гранаты.	1	Правила ТБ при метании гранаты. Повторить технику метания с разбега. Метание	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с	РЭШ	

			малого мяча на результат. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	
62	Бег 2000м, 3000м. Прыжок в длину с места.	1	СБУ. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Прыжок в длину с места на результат. Бег на 2000м., 3000м. без учета времени.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	РЭШ Презентации Легкая атлетика для 10 класса (pptcloud.ru)
63	Бег 2000м, 3000м. Прыжок в длину с места.	1	СБУ. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Прыжок в длину с места на результат. Бег на 2000м., 3000м. без учета времени.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	РЭШ Презентации Легкая атлетика для 10 класса (pptcloud.ru)
64	Прыжок в длину с разбега.	1	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке к прыжкам в длину с разбега. Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/

			упражнений для освоения техники прыжка в длину с разбега 13-15 шагов. Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.			
Раздел 16 Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность - 1 час						
65	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	Формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью. Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/	
Раздел 17 Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Спортивные игры. Футбол.» - 3 часа						
66	Техника безопасности на уроках по футболу. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии.	1	Правила ТБ во время игры в футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии. Выполнение комбинации освоенных элементов. Знакомятся и анализируют образцы техники углового удара в игровых условиях и соревновательных условиях. Анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).	Формирование способности брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятии решения. Умение организовывать работу в группы, подгруппы. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культуры и спорта	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/	

67	Техники игровых действий: выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых условиях.	1	Техники игровых действий: выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых условиях. Выполнение техники длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (в группах). Выполнение средние и длинные передачи футбольного мяча. Жонглирование мячом на результат. Знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях. Разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля, анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).	Формирование способности брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятии решения. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культуры и спорта.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/	
68	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях. Разучивают вбрасывания мяча в стандартных условиях анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-futbol-10-klass-4558828.html	

				спортом.		
	ИТОГО:	68				

**Виды испытаний (тесты) и нормативы
10 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Легкая атлетика							
1	Бег 30м. (сек.)	4,4	4,8	5,0	4,8	5,3	5,8

2	Бег 60м. (сек.)	8,4	9,0	9,6	9,5	10,2	10,8
3	Бег 100м. (сек.)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
4	Бег 1000м. (мин, сек.)	3,45	4,15	4,45	4,25	4,50	5,30
5	Бег 2000 м (мин, сек.)	-	-	-	10,10	11,40	12,40
6	Бег 3000 м (мин, сек.)	13,50	14,50	16,00	-	-	-
7	Челночный бег 3x10м. (сек.)	7,3	7,7	8,1	8,4	8,8	9,4
8	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	195	200	185	165
9	Прыжок в длину с разбега (см.)	440	400	340	355	335	295
10	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	125	115	120	110	100
11	Метание 150 гр. мяча на дальность (м.)	45	40	34	30	25	21
12	Метание гранаты (500г.) (д) (700г.) (м)	32	26	22	18	13	11
Гимнастика							
13	Подтягивание на высокой перекладине (ю), (раз)	11	9	7	-	-	-
14	Подтягивание на низкой перекладине (д), (раз)	-	-	-	20	16	14
15	Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа (раз)	30	27	22	26	22	19
16	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (раз)	45	40	35	38	33	24
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	40	30	22	14	10	8
18	Прыжок через скакалку 1мин, (раз)	130	115	95	140	125	110
19	Наклоны вперед из положения стоя (см.)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
Лыжная подготовка							
20	Бег на лыжах 1км, (мин, сек.)	4,30	5,00	6,00	5,00	5,30	6,30
21	Бег на лыжах 2км, (мин, сек.)	11,00	11,30	12,30	12,00	12,30	13,30
22	Бег на лыжах 3км, (мин, сек.)	16,00	17,00	18,00	19,00	19,30	21,30
23	Бег на лыжах 5км, (мин, сек.)	29,00	31,00	33,00	Без учета времени		
Баскетбол							
24	Ведение мяча змейкой 2x15м. (сек.)	8,4	8,7	8,9	9,4	9,6	9,9
25	Челночный бег 3x10м. с ведением мяча (сек.)	8,0	8,3	8,6	8,4	8,6	8,9
26	Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 секунд с обратным отскоком от пола (кол-во)	29	27	25	22	20	18
27	Бросок мяча в кольцо в движении после ведения (двушажная техника) (кол-во попаданий из 6 бросков)	5	4	3	5	4	3
28	Штрафной бросок (10 бросков) (кол-во)	6	5	4	5	4	3
Волейбол							
29	Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во)	20	18	16	18	16	14
30	Передача мяча двумя руками сверху в стену на расстоянии 2,5 м (кол-во)	16	14	12	13	11	9

31	Прием мяча двумя руками снизу над собой (кол-во)	16	14	12	13	11	9
32	Прием мяча двумя руками снизу в стену на расстоянии 2,5 м. (кол-во)	14	12	10	11	9	7
33	Подача мяча в правую и левую часть площадки (кол-во попаданий в площадку из 6 подач)	5	4	3	4	3	2
Футбол							
34	Жонглирование мячом (кол-во)	8	6	4	6	4	2
35	Удары по воротам с расстояния 6 метров низом правой и левой ногой (кол-во попаданий из 6 ударов)	6	5	4	6	5	4
36	Удары по воротам с расстояния 6 метров верхом правой и левой ногой (кол-во попаданий из 6 ударов)	6	5	4	5	4	3

