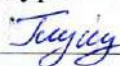


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Администрация муниципального образования "Вешкаймский район"
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вешкаймский лицей имени Б.П. Зиновьева при УлГТУ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей Физической
культуры



[Глушак В.П.]
протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР



[Жеганова Т.Ю.]
протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
Вешкаймский лицей
имени Б.П. Зиновьева
при УлГТУ



приказ №23 от «29»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3169907)

учебный предмет «Физическая культура»

для учащихся 10 классов

р.п.Вешкайма год 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10 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 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 в 10 классе – 68 часов (2 часа 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».

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 «Гимнастика» Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

Модуль

«Лыжная

подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых сравнительно равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем

в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Модуль «Легкая атлетика»

усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях

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;

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

б) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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 | 1 | | | |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 8 | | | |

| | | | | | |
|--|------------------------------------|----|---|---|--|
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 8 | | | |
| Итого по разделу | | 16 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность | | | | | |
| 3.1 | Модуль «Лыжная подготовка» | 17 | | | |
| 3.2 | Модуль Гимнастика | 6 | | | |
| Итого по разделу | | | | | |
| Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» | | | | | |
| 4.1 | Легкая атлетика | 14 | | | |
| 4.2 | Легкая атлетика | 14 | | | |
| Итого | | 28 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

| № п / п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изуч ения | Электрон ные цифровы е образоват ельные ресурсы |
|---------------------------------|--|------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------|---|
| | | Вс ег о | Контро льные работы | Практи ческие работы | | |
| Лёгкая атлетика 14 часов | | | | | | |
| 1 | ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег в равномерном темпе 10мин. Эстафеты .Старты из различных и.п. | 1 | | | | |
| 2 | Виды соревнований по лёгкой атлетике. Рекорды.Самоконтроль. Бег 30м(тест) | 1 | | | | |
| 3 | Подтягивание (тест)Бег в равномерном темпе 12мин. Совершенствование метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 | | | | |
| 4 | Прыжки в длину с места(тест) Бег в равномерном темпе 13мин. Совершенствование метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 | | | | |
| 5 | Наклон вперёд(тест)Совершенствование высокого и низкого стартов .Стартовый разгон до 40м.Броски набивного мяча. Всевозможные прыжки и многоскоки. Обучение метанию гранаты весом 500 гр. Бег в равномерном темпе 14мин. | 1 | | | | |
| 6 | Бег 100 м на результат. Совершенствование высокого и низкого стартов .Стартовый разгон до 40м.Броски набивного мяча. Всевозможные прыжки и многоскоки. Закрепление метания гранаты весом 500 гр. Бег в равномерном темпе 15мин. | 1 | | | | |
| 7 | Челночный бег 3х10м(тест) Совершенствование метания гранаты весом 500 гр. Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Эстафеты .Старты из различных и.п.. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------------|---|---|--|--|--|--|
| 8 | Выполнение на оценку метания гранаты весом 500 гр. Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. . Бег в равномерном темпе 16 мин. | 1 | | | | |
| 9 | Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Шестиминутный бег(тест) Броски набивного мяча. Всевозможные прыжки и многоскоки. | 1 | | | | |
| 10 | Выполнение на оценку прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 18 мин. | 1 | | | | |
| 11 | Бег в равномерном темпе 19 мин. Броски набивного мяча из различных п.. Всевозможные прыжки и многоскоки. | 1 | | | | |
| 12 | Эстафеты. Старты из различных п. Бег 1000 м на результат. Спортивная игра баскетбол. | 1 | | | | |
| 13 | Бег в равномерном темпе 20 мин. Совершенствование метания гранаты весом 500 г. | 1 | | | | |
| 14 | Бег 3000 м на результат. Спортивная игра волейбол. | 1 | | | | |
| Баскетбол 8 часов | | | | | | |
| 15 | Правила ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование комбинации (перемещение, остановка, поворот, ускорение). Учебная игра баскетбол. | 1 | | | | |
| 16 | Совершенствование комбинации (перемещение, остановка, поворот, ускорение). Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Судейская практика | 1 | | | | |
| 17 | Выполнение на оценку комбинации (перемещение, остановка, поворот, ускорение). Учебная игра в баскетбол . Судейская практика | 1 | | | | |
| 18 | Выполнение на оценку вариантов ловли и передачи мяча без сопротивления и с пассивным | 2 | | | | |
| 19 | сопротивлением защитника. Совершенствование вариантов бросков мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол. Судейская практика | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------|---|---|--|--|--|--|
| 20-21 | Выполнение на оценку вариантов бросков мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование техники защитных действий(вырывание выбивание, перехват, накрывание) Учебная игра в баскетбол. Судейская практика | 2 | | | | |
| 22 | Совершенствование вариантов ведения баскетбола без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника .Совершенствование вариантов ловли и передачи мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол. | 1 | | | | |
| Гимнастика 6 часов | | | | | | |
| 23 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Страховка и помощь. Обучение акробатической связке: сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках. Разучивание комбинации на бревне из 5-6 элементов. | 1 | | | | |
| 24 | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Закрепление акробатической связки: сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках. Игры и игровые задания, эстафеты. | 1 | | | | |
| 25 | Влияние гимнастических упражнений на телосложение. воспитание волевых качеств. Совершенствование акробатической связки: сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках. Разучивание акробатической комбинации из 5-6 элементов. Ритмическая гимнастика, разучивание ритмических упражнений. | 1 | | | | |
| 26 | Выполнение на оценку акробатической связки: сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках. РДК. | 1 | | | | |
| 27 | Закрепление акробатической комбинации из 5-6 элементов. Ритмическая гимнастика, закрепление ритмических упражнений. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|---|---|--|--|--|--|
| 28 | Совершенствование акробатической комбинации из 5-6 элементов. Ритмическая гимнастика, совершенствование ритмических упражнений. РДК. | 1 | | | | |
| Лыжная подготовка 17 часов | | | | | | |
| 29 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовкой .Совершенствование попеременного двухшажного хода . Прохождение дистанции до 2 км. | 1 | | | | |
| 30 | Оказание помощи при травмах и обморожениях .Совершенствование одновременного одношажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода .Прохождение дистанции 3 км. | 1 | | | | |
| 31 | Применение лыжных мазей. Совершенствование одновременного одношажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного и бесшажных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 4 км . | 1 | | | | |
| 32 - 33 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного и бесшажных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода .Прохождение дистанции 3 км. | 2 | | | | |
| 34 | Выполнение на оценку одновременного одношажного хода. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий . | 1 | | | | |
| 35 | Совершенствование конькового хода .Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 | | | | |
| 36 | Совершенствование конькового хода .Обучение переходам с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км. Горнолыжная эстафета с | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|--|---|--|--|--|--|
| | преодолением препятствий | | | | | |
| 37 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного и бесшажных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода .Прохождение дистанции 3 км. | 1 | | | | |
| 38 | Выполнение на оценку одновременного одношажного хода.Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий . | 1 | | | | |
| 39 | Совершенствование конькового хода .Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 | | | | |
| 40 | Совершенствование конькового хода .Обучение переходам с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий . | 1 | | | | |
| 41 | Совершенствование конькового хода .Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4км. | 1 | | | | |
| 42 | Выполнение на оценку конькового хода . Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4км. | 1 | | | | |
| 43 | Прохождение дистанции 3 км на результат. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий . | 1 | | | | |
| 44 | Совершенствование контруклонов. Прохождение дистанции до 6 км. | 1 | | | | |
| 45 | Прохождение дистанции 5 км на результат в зачёт комплекса ГТО. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий . | 1 | | | | |
| Волейбол 8 часов | | | | | | |
| 46 | Правила ГТБ на уроках волейбола. Совершенствование комбинации | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощённым правилам волейбола | | | | | |
| 47 | Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование вариантов техники приёма и передачи мяча. Игра по упрощённым правилам волейбола | 1 | | | | |
| 48 | Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование вариантов техники приёма и передачи мяча. РДК. Игра по упрощённым правилам волейбола | 1 | | | | |
| 49 | Совершенствование вариантов техники приёма и передачи мяча. Совершенствование вариантов подачи мяча. РДК. Игра по упрощённым правилам волейбола | 1 | | | | |
| 50 | Выполнение на оценку вариантов техники приёма и передачи мяча. Совершенствование вариантов подачи мяча. РДК. Игра по упрощённым правилам волейбола. | 1 | | | | |
| 51 | Совершенствование вариантов подачи мяча. Совершенствование вариантов нападающего удара. Игра по упрощённым правилам волейбола. | 1 | | | | |
| 52 | Выполнение на оценку вариантов подачи мяча. Совершенствование вариантов нападающего удара. Игра по упрощённым правилам волейбола | 1 | | | | |
| 53 | Совершенствование вариантов нападающего удара. Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночные и в двоём), страховка. Игра по упрощённым правилам волейбола. Выполнение на оценку | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------------|---|---|--|--|--|--|
| | вариантов нападающего удара Совершенствование вариантов | | | | | |
| Легкая атлетика 14 часов | | | | | | |
| 54 | Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 5 мин. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 55 | Выполнение теста «Прыжки в длину с места». Совершенствование низкого и высокого старта до 40 м. Бег в равномерном темпе 7 мин. | 1 | | | | |
| 56 | Выполнение теста «Подтягивание из виса на высокой перекладине» Совершенствование низкого и высокого старта до 40 м. Бег в равномерном темпе 10 мин | 1 | | | | |
| 57 | Выполнение теста «Наклон вперёд» Совершенствование низкого и высокого старта до 40 м. Бег в равномерном темпе 8 мин. | 1 | | | | |
| 58 | Челночный бег 3х10 м. на результат. Старты из различных п. | 1 | | | | |
| 59 | Выполнение теста «Бег 30 м». Совершенствование стартового разгона. Бег в равномерном темпе 11 мин. | 1 | | | | |
| 60 | Бег 1000 м на результат. Совершенствование стартового разгона. РДК. | 1 | | | | |
| 61 | Выполнение теста «Шестиминутный бег». Совершенствование стартового разгона. Подвижная игра. | 1 | | | | |
| 62 | Соревнования по выполнению нормативов комплекса ГТО. (Бег 100 м, прыжки в длину с разбега). | 1 | | | | |
| 63 | Бег 3000 м на результат. Спортивная игра | 1 | | | | |
| 64 | Совершенствование метания гранаты весом 500 гр. Кроссовый бег | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---------------|---|---|--|--|--|--|
| | в равномерном темпе 15 мин. Эстафетный бег. | | | | | |
| 65 | Метание гранаты весом 500 гр. на результат. Бег в равномерном темпе 16 мин. Эстафеты; старты из различных и.п. | 1 | | | | |
| 66 | Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Спортивная игра (баскетбол) | 1 | | | | |
| 67 - 68 | Соревнования по выполнению нормативов комплекса ГТО. (прыжки в длину с разбега). | 2 | | | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура 10 класс

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

федеральная рабочая программа по предмету " физическая культура"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Интернет

