**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ставропольского края**

**Администрация Благодарненского городского округа**

**МОУ «СОШ №15»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО учителей физической культуры и ОБЖРуководитель ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Пескова И.АПротокол №1от 28.08 2023 г. | Согласовано сзаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Юрцевич Е.Вот 29.08.2023 г | Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.О Директор МОУ «СОШ №15»Фомина М.ВПриказ № \_125 -од от «\_30\_» \_\_\_08\_\_\_2023 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 864656)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 10 классов

Составитель: Аверьянов Александр Дмитриевич

учитель физической культуры

Благодарный 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 10—11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 класса 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. 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».

‌ В соответствии с требованиями ФГОС СОО, в 10-х классах образовательная организация обеспечивает реализацию учебных планов одного или нескольких профилей обучения: естественно-научного, гуманитарного, 230 социально-экономического, технологического, универсального профиля обучения. При реализации вариантов федерального учебного плана естественнонаучного, гуманитарного, социально-экономического, технологического профиля обучения, на освоение учебного предмета «Физическая культура» планируется на базовом уровне из расчета 2 ч в неделю. Третий час рекомендуется реализовывать образовательной организацией за счет часов внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта. При реализации вариантов федерального учебного плана универсального профиля обучения, образовательным организациям рекомендуется учесть, что в соответствии с Национальными целями развития Российской Федерации на период до 2030 года; Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена 24 декабря 2018 г. на коллегии Министерства просвещения Российской Федерации); рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 27 сентября 2021 г. № 3/21); условия участия общеобразовательных организаций Ставропольского края во Всероссийском проекте «Футбол в школе» и планировать на изучение учебного предмета «Физическая культура» 3 часа в неделю за счет части, формируемой участниками образовательных отношений или за счет перераспределения часов, предусмотренных в федеральном учебном плане на изучение учебных предметов, по которым не проводится государственная итоговая аттестация (письмо Минпросвещения России от 03 марта 2023 № 03-327 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по введению федеральных основных общеобразовательных программ).Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, 230: 10а классе 102 часа (3 часа в неделю) и – 204 часа: в 10 б 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».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

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

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

1) **гражданского воспитания**:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтёрской 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 убеждённость, 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;

убеждённость 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;

6) **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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема** | **Количество часов классе** |  |
| **10а** | **10б** |
| **1.1** |  **«Знания о физической культуре»** | 7 | 3 |
| **1.2** | **Итоговая контрольная работа** | **1** | **1** |
| **2.1** |  **«Способы самостоятельной деятельности»** | 10 | 5 |
| **3** | **Физическое совершенствование ( 54 часов)** |
| **3.1** | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В течении урока |  |
| **3.2** | Спортивно-оздоровительная деятельность  |  |
| **3.2.1** | **Модуль «Гимнастика»** | **8** | **7** |
| **3.2.2** | **Модуль «Лёгкая атлетика»** | **12** | **8** |
| **3.2.3** | **Модуль «Спортивные игры».** | **34** | **30** |
| 3.2.3.1 | Баскетбол | 13 | 11 |
| 3.2.3.2 | Волейбол | 13 | 11 |
| 3.2.3.4 | Футбол | 8 | 8 |
| **3.3** |  **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** | **30** | **19** |
| **Всего часов** | **102** | **102** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10а класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел (название, количество часов) |  |
| №урока | Тема урока(Элементы содержания) | Кол-во часов | Электронные ресурсы | Дата проведения |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** |  |
| 1.1 | **История физической культуры.** Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. | 2 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 1.2 | **Физическая культура (основные понятия).**Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура»: цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культуры в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах | 5 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 1.3 | **Физическая культура человека.** Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах | 2 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| **Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности »** |  |
| 2.1 | **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Массаж как средство оздоровительной физической культуры; правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы само массажа, их воздействие на организм человека.Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения | 4 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 2.2 | **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрогимнастика по методу «Ключ»). | 4 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |  |
| 3 | **I четверть** | 24 |  |  |
|  | **Легкая атлетика**  | 10 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
|  | **Спринтерский бег**  | 9 |  |  |
| 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 2 | Бег с ускорением (70 – 80 м) с максимальной скоростью. | 1 |  |  |
| 3 | Низкий старт от 60 до 100 м | 1 |  |  |
| 4 | Дальнейшее обучение технике сприн­терского бега. | 1 |  |  |
| 5 | Высокий старт и скоростной бег до 60 метров ( 2 серии). | 1 |  |  |
| 6 | Челночный бег 3\*10 | 1 |  |  |
| 7 | Бег с ускорением.100 м | 1 |  |  |
| 8 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 |  |  |
| 9 | Старты из различных исходных положений | 1 |  |  |
| **10** | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | 1 |  |  |
|  | **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** | 12 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 11 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Бег по пересечённой местности 3000м  | 1 |  |  |
|  | **Прыжки в длину** | 2 |  |  |
| 12 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 13 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Прыжки в длину с разбега – на результат. | 1 |  |  |
|  | **Метание малого мяча** | 3 |  |  |
| 14 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Метание на заданное расстояние | 1 |  |  |
| 15 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Метание в горизонтальную и вертикальную цели ( 1x1) с расстояния 6 – 8 метров | 1 |  |  |
| 16 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |  |  |
| 17 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО .Бег с ускорением, 60 м на результат | 1 |  |  |
| 18 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. | 1 |  |  |
| 19 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Бег 2000м (д). 3000м (ю) | 1 |  |  |
| 20 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 21 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Бег 100м на результат | 1 |  |  |
| 22 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Бег на 3000 метров | 1 |  |  |
|  | **Знания о физической культуре** | 4 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 23 | Техник Б.. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. | 1 |  |  |
| 24 | Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |  |
|  | **II четверть** | 24 |  |  |
| 25 | Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура»: цель и задачи, содержательное наполнение.  | 1 |  |  |
| 26 | Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. | 1 |  |  |
| 27 | Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека.  | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры** | 13 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
|  | **Баскетбол. Стойки, перемещения, передачи.** | 4 |  |  |
| 28 | Варианты ловли и передачи мяча. | 1 |  |  |
| 29 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 1 |  |  |
| 30 | Ловля и передача мяча одной рукой от груди на месте и в движении. | 1 |  |  |
| 31 | Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах, круге. | 1 |  |  |
| 32 | **Баскетбол. Ведение мяча, броски.** | 8 |  |  |
| 33 | Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойки на месте. | 1 |  |  |
| 34 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |  |  |
| 35 | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |  |  |
| 36 | Броски одной и двумя руками с места. | 1 |  |  |
| 37 | Броски одной и двумя руками в движении. | 1 |  |  |
| 38 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |  |  |
| 39 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |  |  |
| 40 | Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола. | 1 |  |  |
| 41 | Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. |  |  |  |
|  | **Волейбол. Передвижения, прием и передача.** | 6 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 42 | Правила Т.Б Стойки игрока перемещения в стойке. | 1 |  |  |
| 43 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |  |
| 44 | Передача мяча над собой. | 1 |  |  |
| 45 | Передача мяча через сетку. | 1 |  |  |
| 46 | Упражнения по овладению и соревнованию в технике перемещений и владения мячом |  |  |  |
| 47 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков  | 1 |  |  |
|  | **III четверть** |  |  |  |
|  | **Волейбол. Нападающий удар. Подачи** | 5 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 48 | Совершенствуют игровые действия в нападении и защите | 1 |  |  |
| 49 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |  |  |
| 50 | Совершенствование технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180 (обучение в парах); | 1 |  |  |
| 51 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 1 |  |  |
| 52 | Удары и блокировка | 1 |  |  |
| 53 | Тактика нападений. | 1 |  |  |
| 54 | Совершенствуют игровые действия в нападении и защите | 1 |  |  |
|  | **«Способы самостоятельной деятельности**  | 4 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 55 | Массаж как средство оздоровительной физической культуры; правила организации и проведения процедур массажа.  | 1 |  |  |
| 56 | Основные приёмы само массажа, их воздействие на организм человека. |  |  |  |
| 57 | Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения | 1 |  |  |
| 58 | Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрогимнастика по методу «Ключ»). | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики.** | 8 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 59 | Инструктаж по ТБ.. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением | 1 |  |  |
| 60 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). | 1 |  |  |
| 61 | Простые связки. | 1 |  |  |
| 62 | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений | 1 |  |  |
| 63 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) | 1 |  |  |
| 64 | . Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. | 1 |  |  |
| 65 | Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. | 1 |  |  |
| 66 | Акробатические упражнения. | 1 |  |  |
| 67 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Упражнения на гибкость |  |  |  |
|  | **Знания о физической культуре** | 4 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 68 | Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах. Развитие силовых способностей | 1 |  |  |
| 69 | Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.  | 1 |  |  |
| 70 | Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья.  | 1 |  |  |
| 71 | Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | 1 |  |  |
|  | **Способы самостоятельной деятельности**  | 2 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 72 | Основные приёмы само массажа, их воздействие на организм человека | 1 |  |  |
| 73 | Массаж как средство оздоровительной физической культуры; правила организации и проведения процедур массажа. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения | 1 |  |  |
|  | **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** | 3 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 74 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Совершенствование координационных способностей | 1 |  |  |
| 75 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Броски набивного мяча. | 1 |  |  |
| 76 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Круговая тренировка  | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика.** | 2 |  |  |
| 77 | Т.Б при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 78 | Совершенствование техники прыжка в высоту | 1 |  |  |
|  | **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** | 15 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 79 | Метание на заданное расстояние. | 1 |  |  |
| 80 | Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м). | 1 |  |  |
| 81 | Метание гранаты | 1 |  |  |
| 82 | Старт из различных исходных положений. | 1 |  |  |
| 83 | Бег 100м | 1 |  |  |
|  | **IV четверть** |  |  |  |
| 84 | Ловля набивного мяча двумя руками после броска в верх: с хлопками ладонями, после приседания | **1** |  |  |
| 85 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Бег 100м на результат  | 1 |  |  |
| 86 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. | 1 |  |  |
| 87 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. | 1 |  |  |
| 88 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Переменный бег – 15 минут | 1 |  |  |
| 89 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Кросс до 15 мин. | 1 |  |  |
| 90 |  Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п | 1 |  |  |
| 91 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Бег с ускорением. | 1 |  |  |
| 92 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Бег с максимальной скоростью. | 1 |  |  |
| 93 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Упражнения и простейшие программы выносливости. | 1 |  |  |
|  | **Спортивные подвижные игры.**  |  |  |  |
|  | **Футбол.**  | **8** | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 94 | Стойки игрока перемещение в стойки. | 1 |  |  |
| 95 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |  |
| 96 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. | 1 |  |  |
| 97 | Удары по воротам. | 1 |  |  |
| 98 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка. | 1 |  |  |
| 99 | Комбинации из освоенных элементов: техники перемещения и ведения мячом. | 1 |  |  |
| 100 | Тактика свободного нападения. | 1 |  |  |
| 101 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | 1 |  |  |
| 102 | Итоговая контрольная работа | 1 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 б класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №Номер урока | Тема урока(Элементы содержания) | Кол-во часов | Интернет ресурсы | Дата проведения  |
|  | **Раздел 1. «Знания о физической культуре»** |
| 1.1 | **История физической культуры.** Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека | 1 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 1.2 | **Физическая культура (основные понятия**). Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка . Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | В процессе урока | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 1.3 | **Физическая культура человека** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников | В процессе урока | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
|  | **Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности »** |
| 2.1 | **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья | 1 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 2.2 | **Оценка эффективности занятий физической культурой.**Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха | 1 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
|  | **Раздел 3. «Физическое совершенствование»,** |
| 3 | **I четверть** | 16 |  |  |
|  | **Модуль «Легкая атлетика»**  | 6 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 2 | Бег с ускорением (60 – 100 м) с максимальной скоростью. | 1 |  |  |
| 3 | Высокий старт от 10 до 15 м | 1 |  |  |
| 4 | Эстафетный бег | 1 |  |  |
| 5 | Бег с ускорением, 60 м на результат | 1 |  |  |
| 6 | Бег с ускорением, 100 м на результат | 1 |  |  |
|  | **Модуль «Спорт»** | 10 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 7 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Бег с ускорением, 100 м на результат  | 1 |  |  |
| 8 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 9 | Прыжка с разбега в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги» | 1 |  |  |
| 10 | Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  |  |
| 11 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Метание малого мяча на дальность  | 1 |  |  |
| 12 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |  |  |
| 13 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 14 | Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег» | 1 |  |  |
| 15 | Бег в равномерном темпе 2000м (девочки) и 3000 м (мальчики). | 1 |  |  |
| 16 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Бег на 1500 метров | 1 |  |  |
|  | **II четверть** | 16 |  |  |
|  | **Способы самостоятельной деятельности**   | 1 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 17 | **культурой** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья | 1 |  |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры»** | 22 |  |  |
|  | **Баскетбол.**  | 11 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 18 | Т.Б.Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. | 1 |  |  |
| 19 | Варианты ловли и передачи мяча после отскока об пол | 1 |  |  |
| 20 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |  |  |
| 21 | Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками | 1 |  |  |
| 22 | Ловля и передача мяча одной рукой от груди на месте и в движении. | 1 |  |  |
| 23 | Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах, круге. | 1 |  |  |
| 24 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойки на месте. | 1 |  |  |
| 25 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |  |  |
| 26 | Броски «двумя руками с низу». | 1 |  |  |
| 27 |  Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  |  |
| 28 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |  |  |
|  | **Модуль «Спорт»** | 4 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 29 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Круговая тренировка  | 1 |  |  |
| 30 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Упражнение с набивными мячами  | **1** |  |  |
| 31 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Челночный бег  | 1 |  |  |
| 32 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО упражнения на развитие силы  | 1 |  |  |
|  | **III четверть** | **22** |  |  |
|  | **Знания о физической культуре** | **1** | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 33 | Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека | **1** |  |  |
|  | **Волейбол.** | **11** | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 34 | Т.БПриёмы и передачи на месте и в движении | 1 |  |  |
| 35 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 |  |  |
| 36 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |  |
| 37 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |  |  |
| 38 | Удары и блокировка | 1 |  |  |
| 39 | Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); | 1 |  |  |
| 40 | Тактические действия в защите и нападении | 1 |  |  |
| 41 | Совершенствование технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180 (обучение в парах); | 1 |  |  |
| 42 | Совершенствуют игровые действия в нападении и защите | 1 |  |  |
| 43 | Помощь в судействе. | 1 |  |  |
| 44 | Двусторонние игры  | 1 |  |  |
|  | **Способы самостоятельной деятельности**   | 1 | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 45 | Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха | 1 |  |  |
|  | **Модуль «Гимнастика.»** | **7** | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 46 | Инструктаж по ТБ Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стояноги врозь (юноши). Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь  | 1 |  |  |
| 47 | Акробатическая комбинация»:составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);  | 1 |  |  |
| 48 | Гимнастическая ком-бинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). | 1 |  |  |
| 49 | Размахивания в висе на высокой перекладине(м) , степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки) | 1 |  |  |
| 50 | Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины(м), степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки) | 1 |  |  |
| 51 | Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки) | 1 |  |  |
| 52 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) | 1 |  |  |
|  | **Модуль «Легкая атлетика.**» | **2** | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 53 | Т.Б при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту способом «перешагивание».  | 1 |  |  |
| 54 | Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега. | 1 |  |  |
|  | **IV четверть** | 14 |  |  |
|  | **Модуль «Спорт»** | **5** | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
| 55 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на результат. | 1 |  |  |
| 56 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. | 1 |  |  |
| 57 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Переменный бег – 15-20 минут | 1 |  |  |
| 58 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Старт из различных исходных положений. | 1 |  |  |
| 59 | Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Бег с максимальной скоростью. | 1 |  |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры»**  | **8** | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |  |
|  | **Футбол.**  | **8** |  |  |
| 60 | Т.Б. Ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении | 1 |  |  |
| 61 | Техническая подготовка в футболе | 1 |  |  |
| 62 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1 |  |  |
| 63 | Остановка мяча внутренней стороной стопы. | 1 |  |  |
| 64 | Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол «4-4-2» | 1 |  |  |
| 65 | Тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности | 1 |  |  |
| 66 | Разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах | 1 |  |  |
| 67 |  Играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) | 1 |  |  |
| 68 | ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА | 1 |  |  |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 10 класс.**

|  |
| --- |
|  |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся  | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 11 | Челночный бег 4x9  м, сек | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| 11 | Бег 30 м, секунд | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| 11 | Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 2,1 | 2,2 | 2,5 |
| 11 | Бег 100 м, секунд | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| 11 | Бег 2000 м, мин |   |   |   | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| 11 | Бег 3000 м, мин | 12,20 | 13,00 | 14,00 |   |   |   |
| 11 | Прыжки  в длину с места  | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| 11 | Подтягивание на высокой перекладине | 14 | 11 | 8 |   |   |   |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 11 | Наклоны  вперед из положения сидя | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| 11 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| 11 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| 11 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 11 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| 11 | Бег на лыжах 5 км, мин | 25,00 | 26,00 | 28,00 | Без учета времени |
| 11 | Бег на лыжах 10 км, мин | Без учета времени |   |   |   |
| 11 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 |  |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся  | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 10 | Челночный бег 4x9  м, сек | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| 10 | Бег 30 м, секунд | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| 10 | Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 2,1 | 2,25 | 2,6 |
| 10 | Бег 100 м, секунд | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| 10 | Бег 2000 м, мин |   |   |   | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| 10 | Бег 3000 м, мин | 12,40 | 13,30 | 14,30 |   |   |   |
| 10 | Прыжки  в длину с места  | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| 10 | Подтягивание на высокой перекладине | 12 | 10 | 7 |   |   |   |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 10 | Наклоны  вперед из положения сидя | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| 10 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,40 | 5,00 | 5,3 | 6,00 | 6,3 | 7,1 |
| 10 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,30 | 10,50 | 11,20 | 12,15 | 13,00 | 13,40 |
| 10 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,40 | 15,10 | 16,00 | 18,30 | 19,30 | 21,00 |
| 10 | Бег на лыжах 5 км, мин | 26,00 | 27,00 | 29,00 | Без учета времени |
| 10 | Бег на лыжах 10 км, мин | Без учета времени |   |   |   |
| 10 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

 |

**Материально-техническое оснащение образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Кол-во  | Примечание |
| 1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
 | 1 |  |
| 2.Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11кдасс». – М.: Просвещение, 2020 г. ISBN 978-5-09-024337-7 | 1 |  |
| 3.Физическая культура. 10-11 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, 8-е изд.– М.: Просвещение, 2020-271 стр. или ISBN 978-5-09-074189-7 | по количеству учащихся  |  |
| Интернет ресурсы |  | https://urok.1sept.ru https://kopilkaurokov.ru https://www.fizkult-ura.ru |
| Гимнастика |  |  |
| Стенка гимнастическая, пролет 0.8м. | 8 |  |
| Бревно гимнастическое напольное | 1 |  |
| Козел гимнастический | 2 |  |
| Конь гимнастический | 2 |  |
| Перекладина гимнастическая  | 1 |  |
| Перекладина навесная | 12 |  |
| Брусья гимнастические, параллельные  | 1 |  |
| Канат для лазания, с механизмом крепления | 3 |  |
| Канат для перетягивания | 2 |  |
| Мост гимнастический подкидной | 1 |  |
| Мост гимнастический | 2 |  |
| Скамейка гимнастическая жесткая | 10 |  |
| Маты гимнастические | 11 |  |
| Мяч резиновый для художественной гимнастики | 23 |  |
| Скакалка гимнастическая | 25 |  |
| Палка гимнастическая | 2 |  |
| Обруч гимнастический | 10 |  |
| Легкая атлетика |  |  |
| Планка для прыжков в высоту | 2 |  |
| Стойки для прыжков в высоту | 2 |  |
| Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | 1 |  |
| Рулетка измерительная (10м; 50м) | 2 |  |
| Мячи для метания (150г) | 4 |  |
| Мяч теннисный | 10 |  |
| Свистки судейские | 4 |  |
| Секундомер  | 4 |  |
| Спортивные игры |  |  |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |  |
| Шиты баскетбольные тренировочные | 6 |  |
| Мячи баскетбольные | 10 |  |
| Стойки волейбольные универсальные | 2 |  |
| Сетка волейбольная | 1 |  |
| Мячи волейбольные | 10 |  |
| Мячи футбольные | 2 |  |
| Насос для накачивания мячей | 2 |  |
| Фишки для обводки пластмассовые  | 25 |  |
| Кабинет учителя | 1 | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные, шкаф для одежды |
| Баскетбольная площадка  | 1 | 504 |
| Волейбольная площадка | 2 | 324 |
| Прыжковая яма | 2 | 27 |
| Футбольное поле  | 1 | 4050 |
| Беговые дорожки: 30м | 2 |  |
| 60м | 2 |  |
| 100м | 1 |  |
| 250м | 1 |  |
| 500м | 1  |  |
| Спортивный зал игровой  | 2 | 1050 кв. |
| Раздевалка  | 4 | 8.70 |
| Душевая кабина | 2 | 6.00 кв. |
| Туалет  | 2 | 6.00 кв. |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  | 2 | Включает в себя: стеллажи, контейнеры  |