

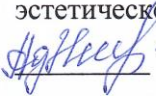
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Муниципальное образование Волгодонской район

МБОУ: Потаповская СОШ


РАССМОТРЕНО

на МО учителей
эстетического цикла

 Немченко А.А.
Протокол №1 от 29.08.23 г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УР

 Перерва А. Б.
Протокол №1 от 29.08.23 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ: Потаповская СОШ

 Михайлевская С.Н.
Приказ №343 от 30.08.23 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1724625)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 класса

х. Потапов, 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 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в

игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Раздел «Легкая атлетика». Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики». Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

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.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Лапта». Освоение теоретического раздела программы; базовой технической, тактической, физической, специальной, интегральной, соревновательной подготовки; обучение элементам специализации по игровым функциям (защитники, нападающие).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

б) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

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

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	1			
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
1.1	Легкая атлетика	13	2		
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	8			
Итого по разделу		20			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	12			
2.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	19			

Итого по разделу		31			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Лапта»	30			
Итого по разделу		30			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	7			
4.2	Базовая физическая подготовка	8			
Итого		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		101	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Теория: Истоки возникновения культуры как социального явления	1			01.09.2023	
2	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Исторические и национальные основы игры «Русская лапта»	1			04.09.2023	
3	Низкий старт (30 м). Бег на результат (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Психологическая подготовка игрока в лапту. Правила игры. Изучение правил игры.	1			07.09.2023	
4	Теория: Современные олимпийские игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 100 м. Изучение правил игры «Русская лапта»	1			08.09.2023	
5	Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Результат. Изучение правил игры	1			11.09.2023	

	«Русская лапта»					
6	Уровень физической подготовленности. Изучение правил игры «Русская лапта»	1			14.09.2023	
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски мяча. Ловля передачи мяча.	1			15.09.2023	
8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски мяча. Ловля передачи мяча.	1			18.09.2023	
9	Теория: Связь физической культуры с укреплением здоровья. Метание гранаты, мяча из разных исходных положений. Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски мяча. Ловля передачи мяча.	1			21.09.2023	
10	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски мяча. Ловля передачи мяча.	1			22.09.2023	
11	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание гранаты на дальность. (результат). Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски мяча. Ловля передачи мяча.	1			25.09.2023	
12	Равномерный бег по дистанции 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров. Особенности правил игры в лапту.	1			28.09.2023	

	Особенности удара битой. Броски мяча. Ловля передачи мяча.					
13	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения.	1			29.09.2023	
14	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Комплекс упражнений на восстановление дыхания	1			02.10.2023	
15	Бег (20м). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1			05.10.2023	
16	Развитие скоростной выносливости. Бег от 400 м. до 800 м. Чередование бега и шага	1			06.10.2023	
17	Теория: Правила соревнований по кроссу. Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	1		09.10.2023	
18	Бег (21 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1			12.10.2023	
19	Овладение техникой длительного бега. Беговые упражнения. Бег 2000 м., 3000 м.	1			13.10.2023	
20	Бег 2000 м., 3000 м. на результат	1			16.10.2023	
21	Развитие скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча из различных положений, прыжки с места, многоскоки попеременно на каждой ноге	1			19.10.2023	
22	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении.	1			20.10.2023	

23	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне.	1			23.10.2023	
24	Тактическая подготовка. Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”)	1			26.10.2023	
25	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями	1			27.10.2023	
26	Техническая подготовка в волейболе	1			09.11.2023	
27	Тактическая подготовка в волейболе	1			10.11.2023	
28	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1			13.11.2023	
29	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			16.11.2023	
30	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			17.11.2023	
31	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			20.11.2023	
32	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			23.11.2023	
33	Совершенствование техники нападающего удара	1			24.11.2023	
34	Совершенствование техники одиночного блока	1			27.11.2023	
35	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1			30.11.2023	

36	Тренировочные игры по волейболу	1			01.12.2023	
37	Техника судейства игры волейбол	1			04.12.2023	
38	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1			07.12.2023	
39	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1			08.12.2023	
40	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра Скоростно-силовая подготовка	1			11.12.2023	
41	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1			14.12.2023	
42	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1			15.12.2023	
43	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1			18.12.2023	
44	Индивидуальное и групповое	1			21.12.2023	

	блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра					
45	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Теория: Мышцы и их роль в двигательной деятельности человека.	1			22.12.2023	
46	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование техники приема, обработки и передачи мяча.	1			25.12.2023	
47	Командные действия при приёме подачи. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.	1			28.12.2023	
48	Командные действия при приёме подачи. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом назад» с применением групповых действий.	1			29.12.2023	
49	Техническая подготовка в баскетболе	1			11.01.2024	
50	Тактическая подготовка в баскетболе	1			12.01.2024	
51	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			15.01.2024	
52	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			18.01.2024	
53	Развитие выносливости средствами игры	1			19.01.2024	

	баскетбол					
54	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			22.01.2024	
55	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			25.01.2024	
56	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			26.01.2024	
57	Тренировочные игры по баскетболу	1			29.01.2024	
58	Техника судейства игры баскетбол. Учебная игра	1			01.02.2024	
59	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	1			02.02.2024	
60	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Зонная защита. игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1			05.02.2024	
61	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1			08.02.2024	
62	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы Теория.	1			09.02.2024	

	Закаливание.					
63	Комплекс упражнений на гибкость. Разучивание акробатической комбинации. Овладение связками и акробатическими элементами.	1			12.02.2024	
64	Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.	1			15.02.2024	
65	Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.	1			16.02.2024	
66	ОРУ. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на результат. Теория: Физическое совершенствование в гимнастике.	1			19.02.2024	
67	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня. Развитие координационных способностей.	1			22.02.2024	
68	Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Теория: Первая помощь при травмах	1			26.02.2024	
69	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении.	1			29.02.2024	
70	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне.	1			01.03.2024	
71	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями	1			04.03.2024	
72	Тактическая подготовка. Овладение	1			07.03.2024	

	командными взаимодействиями					
73	Развитие скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча из различных положений, прыжки с места, многоскоки попеременно на каждой ноге	1			11.03.2024	
74	Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча.	1			14.03.2024	
75	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу»	1			15.03.2024	
76	Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями.	1			18.03.2024	
77	Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения.	1			21.03.2024	
78	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении и обороне	1			22.03.2024	
79	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Равномерный бег по дистанции 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров	1			01.04.2024	
80	Уровень физической подготовки	1			04.04.2024	
81	Метание гранаты с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 на результат	1			05.04.2024	
82	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств (результат)	1			08.04.2024	

83	Теория: Значение занятий спортом на организм. Прыжок в длину с 11–15 шагов разбега. Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств	1			11.04.2024	
84	Прыжок в длину с 11–15 шагов разбега. Приземление. (результат).	1			12.04.2024	
85	Знания о ГТО	1			15.04.2024	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			18.04.2024	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			19.04.2024	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			22.04.2024	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			25.04.2024	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1			26.04.2024	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			27.04.2024	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в	1			02.05.2024	

	упоре лежа на полу					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			03.05.2024	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			06.05.2024	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			13.05.2024	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1		16.05.2024	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			17.05.2024	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1			20.05.2024	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			23.05.2024	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1			24.05.2024	

101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба из пневматической винтовки	1			27.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		101	2	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура. 10 -11 классы: базовый уровень Г.И Погодаев - 8 - е изд. -

М.: Дрофа

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. 10 -11 классы: базовый уровень Г.И Погодаев - 8 - е изд. -

М.: Дрофа

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Официальный сайт ВФСК "ГТО" <https://www.gto.ru/>

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/>

ЦОС Моя школа <https://myschool.edu.ru>