

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования (приказ Минпросвещения России от 12 августа 2022 год № 732), с учетом примерной рабочей программы среднего общего образования «Физическая культура для 10 – 11 классов», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по среднему общему образованию, протокол от 18 мая 2023 г. № 371.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ. 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 «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.

11 класс

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. 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. Рациональная организация труда как фактор сохранения и

укрепления здоровья. 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. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. 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.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. 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»). Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг 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. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

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.

Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, понятий, приемов, организацию работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения к ней;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;
- проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, практических задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- реализацию воспитательной возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе воспитания элементов действительности: наблюдения за демонстрациями учителя, просмотра учебных фильмов, самостоятельной работы с учебником, отбор и сравнение материала по нескольким источникам, слушание и анализ выступлений своих одноклассников;

- применения на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- инициирование и поддержку проектной деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- привлечение внимания обучающихся к осознанию ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям;
- побуждение обучающихся на уроке соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.
- формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;
- моделирование на уроках ситуаций для выбора поступка обучающегося;
- создание доверительного психологического климата в классе во время урока;
- организация для обучающихся ситуации самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);
- организация в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности.

Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета «Физическая культура»

Изучение физической культуры направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

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;

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

Базовые логические действия: 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.

Базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу 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.

Работа с информацией:

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

Общение: 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

Самоорганизация:

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;

Самоконтроль, принятие себя и других:

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; 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 ошибку; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность:

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 общefизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Способы самостоятельной двигательной деятельности	5

3.	Физическое совершенствование	26
	Физкультурно - оздоровительная деятельность	5
	Спортивно -оздоровительная деятельность <i>Модуль «Спортивные игры». Футбол.</i>	7
	<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.</i>	7
	<i>Модуль «Спортивные игры». Волейбол.</i>	7
4.	Спортивная и физическая подготовка	34
	Базовая физическая подготовка	7
	Спортивная подготовка <i>Модуль «Гимнастика»</i>	7
	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i>	7
	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> <i>Модуль «Спортивные игры»</i>	6
Итого:		68

10 класс

№	Тема	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре - (1 час)			
<i>Предметные результаты: 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»</i>			
1/1	Физическая культура как социальное явление	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно - оздоровительная деятельность- (2 часа)			
<i>Предметные результаты: выполнять упражнения коррекционной и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий</i>			
3/2	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения.	1	
3/3	Составление индивидуальных комплексов для профилактики нарушения зрения, осанки, перенапряжения.	1	
Раздел 4. Спортивная и физическая подготовка Модуль «Лёгкая атлетика» (7 часов)			
<i>Предметные результаты: демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»</i>			

4/4	ИОТ. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/main/90375/
4/5	Зачёт бег 60 м.	1	
4/6	Специальные прыжковые упражнения (с отягощением, в полуприседе, в глубину по методу ударной тренировки, с поворотом на месте)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/
4/7	Зачёт прыжок в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/main/77553/
4/8	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры, «с ходу»	1	
4/9	Комплекс упражнений с набивными мячами.	1	
4/10	Специализированный комплекс упражнений на развитие координации. Прыжки через скакалку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/main/172441/

**Раздел 3. Физическое совершенствование.
Спортивно - оздоровительная деятельность
Модуль «Спортивные игры». Футбол- (7 часов)**

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

3/11	ИОТ. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии поля	1	
3/12	Вбрасывание мяча в стандартных условиях игры (разучивание в парах и в группах)	1	
3/13	Техники углового удара в игровых и соревновательных условиях	1	
3/14	Техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях	1	
3/15	Штрафной удар с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот	1	
3/16	Выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях	1	
3/17	Закрепление правил игры в условиях учебной деятельности. Учебная игра.	1	

Раздел 1. Знания о физической культуре - (1 час)

Предметные результаты: 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

<i>функциональных возможностей.</i>			
1/18	Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности (5 часов)			
Предметные результаты: 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»			
2/19	Образ жизни современного человека. Профессиональная, бытовая и досуговая деятельности.	1	
2/20	Активный отдых. Виды активного отдыха. Мини-проект «Оздоровительные формы организации досуговой деятельности»	1	
2/21	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	
2/22	Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье. Практическая работа в парах.	1	
2/23	Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность Модуль «Спортивные игры». Баскетбол - (7 часов)			
Предметные результаты: демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (баскетбол)			
3/24	ИОТ. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии	1	
3/25	Техника выполнения игровых	1	

	действий: способы овладения мячом при «спорном мяче»		
3/26	Техника выполнения игровых действий: выполнение штрафных бросков.	1	
3/27	Способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности (работа в группах)	1	
3/28	Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.	1	
3/29	Судейство игры в баскетбол.	1	
3/30	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Учебная игра.	1	

Раздел 1. Знания о физической культуре - (1 час)

Предметные результаты: ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

1/31	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	1	
------	---	---	--

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Физкультурно - оздоровительная деятельность- (3 часа)

Предметные результаты: выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки

3/32	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры. Разучивание комплекса аэробной гимнастики.	1	
3/33	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой	1	
3/34	Составление комплекса атлетической гимнастики предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/main/95471/

Раздел 4. Спортивная и физическая подготовка

Модуль «Зимние виды спорта» (7 часов)

Предметные результаты: демонстрировать простоты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»

4/35	ИОТ. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности,	1	
------	--	---	--

	с соревновательной скоростью.		
4/36	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1	
4/37	Упражнения в «транспортировке»	1	
4/38	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режиме субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1	
4/39	Зачёт бег на лыжах 3 км (девушки) 5 км (юноши).	1	
4/40	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота»	1	
4/41	Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.	1	

Раздел 4. Спортивная и физическая подготовка
Модуль «Гимнастика» (7 часов)

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

4/42	ИОТ. Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1	
4/43	Зачёт наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/172413/
4/44	Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/main/225955/
4/45	Зачёт сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/main/95737/
4/46	Упражнения с гантелями. Поднимание ног из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/main/197034/
4/47	Зачёт поднимание туловища за 1 мин из положения лежа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/main/172388/
4/48	Упражнения с набивным мячом. Элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/

Раздел 4. Спортивная и физическая подготовка.
Базовая физическая подготовка (7 часов)

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

4/49	Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/main/196849/
4/50	Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/
4/51	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/77602/
4/52	Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/main/225927/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/main/82533/
4/53	Зачёт метание спортивного снаряда 500 г (700 г.)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/
4/54	Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/main/197113/
4/55	Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами.	1	

**Раздел 3. Физическое совершенствование.
Спортивно - оздоровительная деятельность
Модуль «Спортивные игры». Волейбол - (7 часов)**

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

4/56	ИОТ. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/main/197247/
4/57	Техника выполнения игровых действий: атакующий удар (с места и в движении).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/main/197221/
4/58	Тактические действия в защите и нападении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/main/226134/
4/59	Совершенствование в технике защиты и нападения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/main/197167/

4/60	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	1	
4/61	Проверочная работа.	1	
4/62	Учебная игра. Судейство игры.	1	
Раздел 4. Спортивная и физическая подготовка Модуль «Спортивные игры» (6 часов)			
<i>Предметные результаты: демонстрировать простоты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»</i>			
4/63	Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий.	1	
4/64	Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.	1	
4/65	Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.	1	
4/66	Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360.	1	
4/67	Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно интервального упражнения.	1	
4/68	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	