**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Министерство образования Новгородской области‌‌**

**‌Муниципальное казенное учреждение комитет образования Валдайского района‌**​

**МАОУ "Гимназия " г. Валдай"**

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНО

Приказ №420-од  
 от 28 августа 2023

  Педагогическим советом

№1  
 от 28 августа 2023 г.

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1353958)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 классов

**г. Валдай 2023‌ год‌**

**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.

Общее количество часов за год - 68, занятия проводятся два раза 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).

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

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

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

**Способы самостоятельной двигательной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

‌

**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** | |  |  |  |  |
| № 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 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| 1.2 | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | 1 | 0 | 1 | [[]] |
|  |  |  |  |  | [[]] |
| Добавить строку | | | | | |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной двигательной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга | 2 | 0 | 2 | [[]] |
| Добавить строку | | | | | |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | 0 | 2 | [[]] |
| Добавить строку | | | | | |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 16 | 0 | 16 | [[]] |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 12 | 0 | 12 | [[]] |
| 2.3 | Модуль "Легкая атлетика" | 10 | 0 | 10 | [[]] |
| 2.4 | Модуль "Гимнастика" | 10 | 0 | 10 | [[]] |
| 2.5 | Модуль" Лыжная подготовка" | 14 | 0 | 14 | [[]] |
| Добавить строку | | | | | |
| Итого по разделу | | 62 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** | | | | | |
| 3.1 | Модуль «Плавательная подготовка» |  | введите значение | введите значение | [[]] |
| Добавить строку | | | | | |
| Итого по разделу | |  |  | | |
|  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
|  | |  |  | | |
|  | | | | | |
|  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
|  | |  |  | | |
|  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
|  | |  |  | | |
|  | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | | | | | | | | 10 КЛАСС | |  |  |  |  |  | | № п/п | Тема урока | Количество часов |  |  | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы | |  |  | Всего | Контрольные работы | Практические работы |  | http://resh.edu.ru | | 1 | [[Первичный инструктаж по ТБ . Истоки возникновения культуры как социального явления. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением]] | 1 | 0 | 1 | 02.09 | [[]] | | 2 | [[Культура как способ развития человека. Высокий старт920-40м), Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60 м . Встречные эстафеты.]] | 1 | 0 | 1 | 06.09 | [[]] | | 3 | [[Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Прыжок в длину с 9-11 шагов.. Подбор разбега, отталкивание. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега]] | 1 | 0 | 1 | 9.09 | [[]] | | 4 | [[Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. Правила соревнований по метанию.]] | 1 | 0 | 1 | 13.09 | [[]] | | 5 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Прыжок в длину с 9-11 шагов. приземление. Метание мяча 150 г на дальность.]] | 1 | 0 | 1 | 16.09 | [[]] | | 6 | [[Физическая культура и физическое здоровье. Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину на результат.]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 7 | [[Физическая культура и психическое здоровье. Модуль "Волейбол". ТБ на занятиях волейболом. Техника перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. ]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 8 | [[Физическая культура и социальное здоровье. Техника верхней передачи мяча. Обучение стойке.]] | 1 | 0 | 1 | 20.09 | [[]] | | 9 | [[Основы организации образа жизни современного человека. Техника верхней передачи мяча над собой в определенных условиях]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 10 | [[Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Техника выполнения нападающего удара на месте и с 3х шагов. Учебная игра]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 11 | [[Модуль "Баскетбол". Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Стойка игрока. остановка 2мя шагами и прыжком. повороты без мяча и с мячом. Учебная игра]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 12 | [[Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Ловля и передачи мяча. ]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 13 | [[Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой  стойке. ]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 14 | [[Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Броски мяча 2мя руками от груди с места, после ведения, после ловли]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 15 | [[Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 16 | [[Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Сочетание выполнения приемов. Вырывание и выбивание мяча]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 17 | [[Модуль "Гимнастика". Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. ТБ на уроках гимнастики. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе(юн), Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(дев). Эстафеты]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 18 | [[Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (юн), Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(дев)]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 19 | [[Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Выполнение комбинации упражнений на бревне. Подтягивание в висе]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 20 | [[Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Выполнение комбинации на бревне. Подтягивание в висе.]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 21 | [[Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой. Опорный прыжок способом "согнув ноги" (юн). Прыжок способом "ноги врозь"(дев). Эстафеты]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 22 | [[Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой. Опорный прыжок способом "согнув ноги" (юн). Прыжок способом "ноги врозь"(дев). Эстафеты]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 23 | [[Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Акробатика\_- кувырок вперед в стойку на лопатках(юн). КУвырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя без помощи(дев). Лазание в 2 приема по канату.]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 24 | [[Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Акробатика- кувырок вперед в стойку на лопатках(юн). Кувырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя без помощи(дев). Лазание по канату в 2 приема. Эстафеты]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 25 | [[Акробатика- кувырок вперед в стоку на лопатках(юн). "мост" из положения стоя без помощи, кувырок назад в полушпагат(дев). Лазание по канату в 2 приема.. Эстафеты]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 26 | [[Акробатика- кувырок вперед в стойку на лопатках(юн). Кувырок назад в полушпагат, "мост из положения стоя без помощи(дев). Лазание по канату в 2 приема. ]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 27 | [[Модуль" Волейбол". Нападающий удар на месте и с 3х шагов]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 28 | [[Верхняя подача мяча броском из-за головы с одного шага. Учебная игра]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 29 | [[Приемы и передачи мяча. Учебная игра]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 30 | [[Приемы и передачи мяча . Учебная игра]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 31 | [[Модуль "Баскетбол". ЛОвля и передача мяча. Сочетание приемов]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 32 | [[Сочетания приемов мяча (ловля-ведение-броски, Вырывание. выбивание мяча]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 33 | [[Модуль "Лыжная подготовка". Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуски в высокой стойке. Прохождение дистанции 2,5 км]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 34 | [[Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуски. Прохождение 2,5 км]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 35 | [[Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый ход без палок, спуски в прохождении 2,5 км]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 36 | [[Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, коньковый ход без палок в прохождении 2,5 км]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 37 | [[Скользящий шаг в одновременном бесшажном ходе. Спуски. Подьем "Елочкой". Прохождение 2,5 км]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 38 | [[Скользящий шаг в одновременном бесшажном ходе. Спуски и подъем "елочкой". 2,5 км]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 39 | [[Торможение "плугом". . Дистанция 2,5 км]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 40 | [[Торможение "Плугом". Дистанция 2,5 км]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 41 | [[Одновременный двухшажный ход. Спуски, торможения"плугом". Дистанция 2,5 км]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 42 | [[Одновременный двухшажный ход. Спуски, торможения "плугом".Дистанция 2,5 км]] | 1 |  |  | введите дату | [[]] | | 43 | [[Дистанция 2,5 км. Игры на лыжах]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 44 | [[Дистанция 2,5 км. Игры на лыжах]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 45 | [[Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, подъем"елочкой", торможение "плугом". Дистанция 2,5 км]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 46 | [[Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъемы, торможения. Дистанция 2,5 км]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 47 | [[Скользящий в шаг в попеременном двухшажном ходе,, одновременном бесшажном ходе. Спуски-подъемы, торможения. ]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 48 | [[Контрольный срез-2 км]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 49 | [[Модуль "Баскетбол". Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов. Учебная игра]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 50 | [[Сочетание приемов. Учебная игра.]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 51 | [[Учебные игры с заданием учителя. Тактические действия в защите и нападении]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 52 | [[Броски мяча 2мя руками от груди. Броски после ведения мяча, после ловли]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 53 | [[Ловля мяча на месте- бросок с места. Ловля мяча - ведение- бросок после двух шагов в корзину. Учебная игра]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 54 | [[Сочетание приемов в ловле, ведении, передачей- броском в кольцо. Учебная игра]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 55 | [[Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов. Учебная игра]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 56 | [[Сочетание приемов. Броски]] | 1 | введите значение | введите значение | введите дату | [[]] | | 57 | [[Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра.]] | 1 | введите значение | введите значение | введите дату | [[]] | | 58 | [[Модуль "Волейбол". Нападающий удар на месте и с 3х шагов. Учебная игра)]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 59 | [[ Нападающий удар на месте и с 3х шагов. Учебная игра]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 60 | [[Передача мяча, прием мяча снизу, подача. Нападающий удар. Учебная игра]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 61 | [[Передача мяча, прием мяча снизу, подача. Нападающий удар. Учебная игра]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 62 | [[Модуль "Легкая атлетика". Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 63 | [[Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60 м. Встречные эстафеты. Челночный бег]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 64 | [[Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча. ]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 65 | [[Прыжок в длину с разбега-разбег]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 66 | [[Прыжок в длину с разбега- отталкивание, Метание мяча]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 67 | [[Прыжок в длину с разбега- приземление. Метание м. мяча. ]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | 68 | [[Метание м.мяча на дальность. Прыжок в длину -У. Итоги года]] | 1 | 0 | 1 | введите дату | [[]] | | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
|  | |  |  | | |
|  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**  **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**  ​‌Выберите учебные материалы‌​  ​Учебник « Физическая культура 10-11 класс» , В.И. Лях , 2015год  ​  **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**  Комплексная программа физического воспитания. Москва «Просвещение».2012 г.  **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**  https//resh.edu.ru |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
|  | |  |  | | |
|  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
|  | |  |  | | |
|  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
|  | |  |  | | |
|  | | | | | |
|  | | | | | |
|  | |  |  |  |  |