

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №106
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

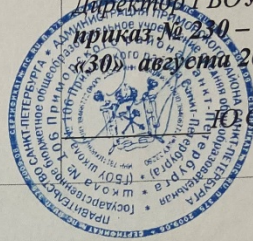
ПРИНЯТА

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 106
Протокол № 1
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа №106
приказ № 230 – о.д.
«30» августа 2023 г.

Ю.С. Стариков



1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2867670)

учебный предмет «Физическая культура»

для учащихся 10 «А», 10«Б» классов

Срок реализации: 2023 – 2024 учебный год

Количество часов в неделю – 3

Количество часов в год – 102

составил: Севастьянов В.С

Санкт-Петербург

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 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, 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 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

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и 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

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	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс 10	
1	Базовая часть		
1.1	Основы знаний о физической культуре: в процессе уроков (доклады, беседы, рассказ)	теория	практика
		2ч	
	Правовые основы физической культуры	0,5	
	Основные компоненты урочной и внеурочной форм занятий, их направленность и планирование.		
	Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений.	0,3	
	Правила страховки и само страховки.	0,5	
	Восстановление организма средствами ауто тренинга, релаксации и массажа.		
	Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма.	0,2	
	Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта.	0,5	
1.2	Спортивные игры (баскетбол)		23
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		14
1.4	Легкая атлетика		19
2.1	Волейбол		24
2.2	Кроссовая подготовка		18

Годовой план-график распределения учебного материала для 11 класса

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов	I полугодие	II полугодие
1	Основы знаний	4	В процессе урока	
2	Лёгкая атлетика /	19	10	9
3	Спортивные игры: - волейбола	24	17	7

4	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	-
5	Спортивные игры: - баскетбола	23	7	16
6	Кроссовая подготовка	18		18
	Всего часов	102	48	54

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
2	Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
3	Низкий старт. Эстафетный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
4	Правовые основы физической культуры. Бег 100м. (60м). Эстафетный бег. Игра волейбол.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
5	Прыжок в длину способом "прогнувшись". Отталкивание.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Челночный бег 3x10м.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
7	Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжок в длину на результат. Игра: «Гандбол».	1	0	1		РЭШ, МЭШ.

8	Правила соревнований по метанию. Метание гранаты. Челночный бег.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
9	ОРУ. Челночный бег10х10м. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
10	Основные компоненты урочной и внеурочной форм занятий, их направленность и планирование. Метание гранаты на дальность. Игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
11	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр - волейбол. Нападающий удар. Нижний прием мяча. Учебная игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
12	Верхняя передача мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
13	Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
14	Блокирование. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
15	Верхняя передача мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
16	Верхняя передача мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
17	Нижняя прямая подача на точность. Прямой нападающий удар.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.

18	Верхняя передача мяча. Нижний прием мяча. Учебная игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
19	Прямой нападающий удар. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
20	Верхняя передача мяча. Подача по зонам. Учебная игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
21	Блокирование. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
22	Блокирование. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. (резервный урок).	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
23	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу. Учебная игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
24	Верхняя передача мяча. Учебная игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
25	Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
26	Верхняя передача мяча. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
27	Нижняя прямая подача на точность. Прямой нападающий удар. Учебная игра. (резервный урок).	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
28	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. Висы.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.

29	Повороты и перестроения. ОРУ со скакалкой. Висы. Подтягивания.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
30	ОРУ в парах. Повороты в движении. Упражнения в равновесии.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
31	ОРУ. Упражнения в равновесии. Развитие силы.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
32	ОРУ. Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
33	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
34	Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа. Опорный прыжок (теория). Акробатика.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
35	Опорный прыжок (теория). Развитие координационных способностей. Игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
36	ОРУ. Опорный прыжок (теория). Акробатика.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
37	ОРУ. Опорный прыжок (теория). Акробатика (резервный урок).	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
38	ОРУ со скакалкой. Акробатика. Лазанье по канату. Развитие гибкости.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
39	Акробатика. Лазанье по канату. Развитие гибкости.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
40	Акробатика. Лазанье по канату. Развитие гибкости.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.

41	Акробатика. Лазанье по канату.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
42	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр – баскетбол. Передача мяча. Быстрый прорыв. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
43	Бросок в прыжке. Зонная защита. Учебная игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
44	Передача мяча в движении. Нападение против зонной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
45	Бросок в прыжке. Зонная защита. Учебная игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
46	Передача мяча в движении. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
47	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Учебная игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
48	Бросок «полукрюком» в движении. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
49	Правила техники безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Равномерный бег. Бег по пересечённой местности. Спортивная игра – гандбол.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
50	Терминология кроссового бега. Бег по пересечённой	1	0	1		РЭШ, МЭШ.

	местности. Бег в гору (теория). Игра в гандбол.					
51	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Подвижная игра: «Вызов номеров»	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
52	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Подвижная игра: «Салки».	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
53	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Подвижная игра: «Лапта»	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
54	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Подвижная игра: «Лапта».	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
55	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игра в волейбол.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
56	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игры в гандбол и волейбол.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
57	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игры в гандбол и волейбол.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
58	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Игра в волейбол.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
59	Бег по пересечённой местности. Преодоление	1	0	1		РЭШ, МЭШ.

	препятствий. Игра в волейбол.					
60	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Перестрелка».	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
61	Бег по пересечённой местности. Подвижная игра «Салки».	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
62	Бег по пересечённой местности. Подвижная игра «Салки».	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
63	Бег по пересечённой местности. Игра в гандбол.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
64	Бег по пересечённой местности. Игра в гандбол.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
65	Бег по пересечённой местности. Подвижная игра «Лапта».	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
66	Бег по пересечённой местности. Подвижная игра «Лапта».	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
67	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр – баскетбол. Передвижения и остановки. Передача мяча. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
68	Бросок мяча в прыжке. Зонная защита. Учебная игра. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
69	Терминология баскетбола. Передача мяча. Зонная	1	0	1		РЭШ, МЭШ.

	защита. Развитие скоростных качеств.					
70	Бросок мяча. Передачи мяча. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
71	Ведение мяча. Индивидуальные действия в защите. Бросок мяча в прыжке. Учебная игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
72	Передача мяча. Сочетание приемов ведения и броска. Помощь в судействе.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
73	Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
74	Организация и проведение соревнований по баскетболу. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
75	Бросок мяча в прыжке. Нападение против зонной защиты.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
76	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
77	Ведение мяча с сопротивлением. Нападение через заслон.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
78	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.

79	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
80	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
81	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
82	Верхняя прямая подача, прием подачи. Групповое блокирование. Развитие координационных способностей.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
83	Прием мяча двумя руками. Нападение через 2-ю зону. Учебная игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
84	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
85	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
86	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
87	Верхняя прямая подача, прием подачи. Групповое блокирование.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.

	Развитие координационных способностей.					
88	Прием мяча двумя руками. Нападение через 2-ю зону. Учебная игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
89	Верхняя передача мяча. Групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
90	Прием мяча двумя руками. Нападение через 2-ю зону. Учебная игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
91	Верхняя передача мяча. Групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
92	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
93	Бег. Преодоление препятствий. Эстафеты.	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
94	Влияние возрастных особенностей организма школьников. Преодоление препятствий. Бег в гору (теория). Спортивные игры (волейбол).	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
95	Преодоление препятствий. Бег в гору (теория). Специальные беговые упражнения. (резервный урок).	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
96	Бег на результат. Игры с мячом. (резервный урок).	1	0	1		РЭШ, МЭШ.

97	Бег на результат. Игры с мячом. Подготовка к сдаче норм ГТО. (резервный урок).	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
98	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. Челночный бег 10х10м. (резервный урок).	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
99	Низкий старт. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. (резервный урок).	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
100	Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Низкий старт. Развитие скоростно-силовых качеств. (резервный урок).	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
101	Низкий старт. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры. Подготовка к сдаче норм ГТО. (резервный урок).	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
102	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Низкий старт. Финиширование. (резервный урок).	1	0	1		РЭШ, МЭШ.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Льжи
Льжные палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)