МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОБОЛЬСКА

МАОУ СОШ № 13

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры учителей начальных классов и физической культуры	на заседании научно-методического совета МАОУ СОШ №13	приказом школы
_____ Кугаевская И.С.	_____ Тренина М.А.	_____
протокол № 1 от « 25 » 08 2023 г.	протокол№ 1 от « 28 » 08 2023 г.	Приказ № 110 от « 28 » 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 классов

г. Тобольск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») для 10 класса является частью ООП НОО, реализующейся в МАОУ СОШ №13.

Программа составлена на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 №286

-Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол 1/22 от 18.03.2022 г.)

-Примерной рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22)

-Основной общеобразовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ №13

-Учебного плана МАОУ СОШ №13 на текущий учебный год

-Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы на 2020 – 2024 годы, утверждена на заседании Коллегии Министерства -просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года»

-Учебника Ляха В.И. Физическая культура 10-11 классы. Москва «Просвещение» 2017год.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО, раскрывающую их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программ по физическому рассмотрению современные российские общества развиваются в физически строгом и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре направлена на обеспечение подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повышение их здоровья, повышение адаптивности и адаптации возможностей систем организма, обеспечение развития важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физическому развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается со способами устойчивых мотивов и призывом обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных качеств, творческому использованию методов физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом.

Развивающаяся направленная программа по физической культуре. Определен вектор развития физических и эффективных возможностей организма, что обеспечивает их здоровье,

надежность и эффективность адаптивных процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение обучающимися знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения международного и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В практических показателях результатов данные направления включают в себя поддержку навыков и умений в общении, а также усиление со сверстниками и учителями физической культуры, организацию учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальными (физическое совершенствование).

В целях усиления информационной основы «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программы по физической культуре представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение принципов технических явлений и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединения модулем «Спорт», содержание которых разрабатывает образовательную организацию на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разработать учителя физической культуры на основе содержания физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержание программы по физической культуре, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные технологические действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую связаны с увеличением учебного предмета и деталей в меньшей степени его раскрытия.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 10 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

Воспитательный компонент урочной деятельности рабочей программы воспитания МАОУ СОШ №13 отражен в календарно – тематическом планировании в пункте «Тема урока».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как организация ведут здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная Графическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство повышения работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры, как средства защиты здоровья. Измерение резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими движениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия культурой физической формы и режима питания. Упражнения для сброса избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя на ногах врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высоком перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед, прогуливаясь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на коленях с опорой на руки и отведением ног назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементов степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивной среды обитания с разбега на большие расстояния.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжках, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подача мяча в разные зоны площадки соперника, приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, прием и передача, остановка и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разработанных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая подготовка изображений».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренерских устройствах. Упражнения на гимнастических пространствах (брусьях, перекладинах, гимнастических стенках и других пространствах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с деревянными отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бегите с визитами отягощениями (в горку и с горки, на короткие расстояния, эстафеты). Передвижения в тисках и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с наблюдениями отягощениями). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – метод сверстников на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Поверните с места в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бегите по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с большей скоростью и большой четвертью шагов (10–15 м). Бегите за ускорениями на основе разных исходных положений. Начинайте с большей скорости и собирайте мелкие предметы, ориентируясь на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких мячей по двигаются мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении по склону прыжки на склоне. Преодоление полосы помех, включающей в себя: прыжки на разную высоту и высоту, по разметкам, бег с большей скоростью в разных направлениях и с преодолением опор по разным высотам и наклонам, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, наклонов на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические условия из базовых видов спорта обеспечивают среднюю скорость движения.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой скорости. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах возвышенной и субмаксимальной полосы. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие партнерских отношений.

Жонглирование сильными (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание маленьких и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по поднятию и наклону, ограниченная ширина опоры (без предмета и закрытой головы). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференциации мышечных направлений. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения по положению и расслаблению мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная графическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя на ногах в стороне. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие партнерских отношений. Прохождение усложнённой полосы, включающей циклическую кувырку (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, переход плавного прыжка с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в мышцах и отжимание в упоре. Передвижения в висах и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высокой опорой для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висы на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы), сгибание туловища с большой амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения рук, повороты на месте, наклоны) , подскоки со взмахом руки), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на развитие мышечных групп (с возрастающим темпом движения без потерь качества выполнения),

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями проводят в режиме умеренной нагрузки в сочетании с напряжением мышц и положениями фиксации тела.

Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощениями реализуют режимы непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег через чужую местность (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с окончательным ускорением (на разных дистанциях). Равномерный бег с механическими отягощениями в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с механическим отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в начале по методу ударной тренировки. Прыжки по высоте с продвижением и изменением назад, поворотами вправо и влево, на правую, поворотную ногу и поочерёдно. Бегите с препятствиями. Бегите в горку, с наблюдениями отягощениями и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с последствиями отягощений на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бегите на место с высокой скоростью и темпом, с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бегите с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скачку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие партнерских отношений. Специализированные комплексы упражнений по развитию революции (разрушаются на основе учебных материалов модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной скорости, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с наблюдением за отягощением. Скоростной подъём ступающим и плавным шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие сотрудничества. Упражнения на поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и объезд небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в разных направлениях с большей скоростью со внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бегите с силой (темпом) шаги с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставкой ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков расстояния лица и спины вперед). Бегите с более высокой скоростью при предварительном выполнении большого количества скота. Передвижения с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх по каждой ноге и ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при беге по

колоннам. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с внешними отягощениями на основных мышечных группах. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одну ногу и управляйте ногами с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с перемещением (с видимостью и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального кризиса. Гладкий бег в режиме большой и умеренной температуры. Игра в баскетбол на столе по объему времени игры.

4) Развитие международных движений. Бросок баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение действий партнёра). Бегите по гимнастической скамейке, по гимнастической бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски мяча в стену одной (обеими) руками, держа его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча изменяется по скорости и направлению движения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты различных положений с последующим ускорением. Начинайте с максимальной скорости по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления движения. Бегите в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скачку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на концы ног и одну ногу см. вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «ведение» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с внешними отягощениями на основных мышечных группах. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с подъемной опоры с последующим ускорением, прыжком в высоту и в высоту. Прыжки на носках (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие расстояния с большей скоростью и переходом к отдыху. Гладкий бег в режиме непрерывно - интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной ширины.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В результате изучения физической культуры на уровне базового общего образования у обучающегося формируются следующие **личностные результаты:**

обеспечение обеспечения интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наушников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;

подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

стремление к совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве средств профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и социального здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;

соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и желаний;

концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умений руководиться ими в познавательной и практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования у обучающихся формируются универсальные познавательные технологические, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные технологические действия.

У обучающихся формируются следующие **универсальные познавательные технологические действия**:

проводятся сравнения соревновательных упражнений олимпийских игр древности и современных олимпийских игр, выявляются их общность и своеобразие;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводящий пример ее гуманистической направленности;

анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохраняя сохранение личности, сохраняя возможность сохранения вредных привычек;

характеризовать туристические походы как форму активного отдыха, выражать их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководить требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

сохраняется причинно-следственная связь между планированием режима и изменениями работоспособности;

соблюдать связь отрицательного нарушения прав человека осанки на состояние здоровья и выявлять причины существования, изучать индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по сохранению и коррекции выявляемых состояний;

сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;

наличие причинно-следственной связи между применением высокого давления, физическим воздействием и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Сохраняйте причинно-следственную связь между подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся формируются следующие **универсальные коммуникативные технологические действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучаемых упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

вести наблюдение за использованием вещественных планов, сравнивать их данные с возрастно-половыми рекомендациями, составлять измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложные упражнения;

и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их ограничения;

Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого рисунка, рассматривать и моделировать возникновение ошибок, анализировать возможные причины их проявления, анализировать способы их ограничения.

Для обучающихся формируются следующие **универсальные регулятивные технологические действия**:

составить и реализовать основы комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявить особенности их воздействия на состояние

организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и установления проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложные-координированные упражнения в международных пространствах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в таких действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять методы и приемы помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К окончанию обучения ***в 10 классе*** обучающийся учится:

проявлять принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в соблюдении вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его поведение и производственную деятельность;

разуметь использование подхода туристских туристов как формы здорового образа жизни, соблюдения правил подготовки к пешим походам, требований безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснить концепцию «профессионально-прикладная визуальная культура»;

Ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, подразумевает необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, соблюдать гигиенические требования к процедурам массажа;

исследование контура резервных резервов организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки движения», их использование для планирования индивидуальных режимов спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составить и выполнить гимнастическую комбинацию на высоком перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперед методом «прогущения» (юноши);

создавать и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением элементов пирамиды, степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплексную ритмическую гимнастику с включением элементов художественной гимнастики, упражнения на гибкость и уравновешенность (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдайте правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

Технические элементы из латуни выполняйте в соответствии с дыханием;

совершенствовать технические действия в существующих играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своей команды в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 аса)				
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	коллективная дискуссия (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления). Вопросы для обсуждения: -что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; -почему занятия физической культурой и спортом не совмести мы с вредными привычками; -какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.	РЭШ №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
1.2	Пешие туристские подходы	1	беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) -обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах; -рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; -знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники	Инфоурок https://infourok.ru/metodicheskierekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-soshkolnikami-2754301.html

			безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.	
1.3	Профессионально-прикладная физическая культура	1	коллективное обсуждение (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) -знакомятся с понятием «профессионально - прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально - прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ; изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально - прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой.	Инфоурок https://infourok.ru/statya-professionalnoprikladnaya-fizicheskayapodgotovka-3811168.html
	Итого по разделу	3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)				

2.1.	Восстановительный массаж	1	-знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); -знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; -разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах); -составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение.	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-pofizicheskoy-kulturevosstanovitelniymassazh-2336319.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2014/02/13/vosstanovitelnyymassazh-posle-fizicheskikh-nagruzok
2.2.	Банные процедуры	1	-знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.); -знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности	Инфоурок https://infourok.ru/instrukciya-dlyavospitannikov-po-pravilam-provedeniyabani-2768215.html https://nsportal.ru/nachalnayashkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/01/16/poznavatelnoe-zanyatiebanya-parit-banya-pravit

2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1	-знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека; -знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»); -разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; -проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал	Инфоурок https://infourok.ru/material.html?mid=108 2 49
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	- знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар); знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах).	Инфоурок https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury4320054.html
Итого по разделу		4		
Раздел 3. Физическое совершенствование (часа)				

3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1	-знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом; -знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; -знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/ https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskojkulture-na-temu-osnovy-racionalnogopitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskimiuprazhneniyami-9-klass-4629614.html
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	- знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; -знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в ре жим учебной дня и учебной недели	Инфоурок https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekciyaizbitochnogo-vesa-sredi-obuchayuschihsya2942701.html
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	-составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры -закаливания организма; -включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.	https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekciyazdorovya-obuchayuschihsya-cherezkompleks-fizicheskih-minutok3091693.html

3.4	*Модуль «Гимнастика».* Длинный кувырок с разбега	1	-изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; -анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их; -разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; -контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) - консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.	РЭШ №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
3.5	*Модуль «Гимнастика».* Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1	-изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; -анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их; -разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации; -контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах)	РЭШ №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/

3.6	*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация	1	-составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); -контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); -консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения	РЭШ №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
3.7	*Модуль «Гимнастика».* Размахивания в висе на высокой перекладине	1	-изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; -анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; -разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации; -контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).	https://mydocx.ru/4-78776.html
3.8	*Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	1	-составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); -контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и	https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnast ike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost__perekladina_i_parall elnye_brusya_po-135725.htm

3.9	*Модуль «Гимнастика».* Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	-закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; -наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности; -разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне; -контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); -наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности; -разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне; контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); -составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений).	https://vuzlit.com/350924/primernye_uchebnye_kombinatsii https://pandia.ru/text/79/059/58472.php

3.10	*Модуль «Гимнастика».* Упражнения черлидинга.	1	-знакомятся с черлидингом как спортивно оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований; -отбирают упражнения, анализирую технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»); -разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); -подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение).	https://koncpekt.ru/srednieklassy/raznye/4084-gimnasticheskieuprazhneniya-s-predmetami-vcherlidinge.html
3.11	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	10	- рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений (бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием»); - контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	РЭШ №13-14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
3.12	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	2	-рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); -контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	РЭШ №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/

3.13	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	6	-рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой (попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход); -контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	РЭШ №16-18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
3.14	*Модуль «Спортивные игры».* Техническая подготовка в баскетболе	8	-контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); -совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); -играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	РЭШ 16-18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
3.15	*Модуль «Спортивные игры».* Техническая подготовка в волейболе	10	-рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; -контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); -совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2015/04/14/tema-urokaosnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-vvoleybol Инфоурок https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klass-tema-urokasovershenstvovanie-tehniko-takticheskojpodgotovki-v-volejbole-4164819.html

			разученных технических и тактических - действий (обучение в командах).	
3.16	*Модуль «Спортивные игры».* Техническая подготовка футболе в	5	-рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; -контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); -совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); -играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).	РЭШ №22-24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
Итого по разделу		47		
Раздел 4. Спорт (30 часов)				
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	21	-осваивают содержание примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физиче ской подготовки; -демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Сайт ГТО https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		21		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Сроки	Тема урока	Количество часов	Формирование функциональной грамотности
1	1 неделя сентября	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации.
2	1 неделя сентября	Бег на короткие дистанции. Туристские походы как форма активного отдыха. *Дисциплинированность на уроках физической культуры.*	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
3	2 неделя сентября	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
4	2 неделя сентября	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
5	3 неделя сентября	Прыжки в длину «прогнувшись». *Сотрудничество со сверстниками.*	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

6	3 неделя сентября	Прыжки в длину «согнув ноги».	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
7	4 неделя сентября	Прыжки в высоту. *Самообладание и умение управлять своими эмоциями.*	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
8	4 неделя сентября	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. *Настойчивость и упорство при выполнении упражнений.*	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
9	1 неделя октября	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю).	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.
10	1 неделя октября	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.
11	2 неделя октября	Бег на длинные дистанции. *Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.*	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
12	2 неделя октября	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
13	3 неделя октября	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

14	3 неделя октября	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
15	4 неделя октября	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
16	4 неделя октября	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. *Работа в паре.*	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
17	2 неделя ноября	Инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуры раздел волейбола. Занятия физической культурой и режим питания Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
18	2 неделя ноября	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
19	3 неделя ноября	Приёмы и передачи мяча на месте. *Понимание значения физической культуры в жизни современного общества Формирование основ нравственного поведения школьников.*	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.
20	3 неделя ноября	Приёмы и передачи мяча на месте.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими

				приемами тренировки и релаксации.
21	4 неделя ноября	Приёмы и передачи в движении.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
22	4 неделя ноября	Приёмы и передачи в движении.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
23	1 неделя декабря	Нападающий удар.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
24	1 неделя декабря	Нападающий удар *Самообладание и умение управлять своими эмоциями.*	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
25	2 неделя декабря	Блокировка нападающего удара. *Сотрудничество со сверстниками.*	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
26	2 неделя декабря	Блокировка нападающего удара. *Работа в паре в условиях игровой деятельности.*	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

27	3 неделя декабря	Инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуры раздел гимнастики Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Измерение функциональных резервов организма	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
28	3 неделя декабря	Длинный кувырок с разбега. *Внимательность при передвижении.*	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
29	4 неделя декабря	Кувырок назад в упор.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
30	4 неделя декабря	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. *Роль морально-волевых качеств в спорте.*	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
31	1 неделя января	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Индивидуальные мероприятия	1	Умение анализировать новые ситуации и

		оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.		применять в них уже имеющиеся знания.
32	1 неделя января	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине. *Сотрудничество со сверстниками.*	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
33	2 неделя января	Упражнения чирлидинга. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
34	2 неделя января	Инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуры раздел футбола. Ведение мяча.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
35	3 неделя января	Приемы мяча. *Культура поведения во время игры.*	1	Познание культурно исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.
36	3 неделя января	Передачи мяча. *Инициатива во время игры.*	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.
37	4 неделя января	Остановки и удары по мячу с места. *Работа в паре.*	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим

				занятиям физической культурой и спортом.
38	4 неделя января	Остановки и удары по мячу в движении. *Внимательность при передвижении.*	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
39	1 неделя февраля	Инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуры раздел лыжной подготовки. Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
40	1 неделя февраля	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
41	2 неделя февраля	Передвижение одновременным одношажным ходом. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.
42	2 неделя февраля	Передвижение одновременным одношажным ходом. *Настойчивость и упорство при выполнении упражнений.*	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.
43	3 неделя февраля	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.

44	3 неделя февраля	Способы перехода с одного лыжного хода на другой. *Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.*	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
45	4 неделя февраля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.
46	4 неделя февраля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
47	1 неделя марта	Инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуры раздел баскетбола. Ведение мяча.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
48	1 неделя марта	Передача мяча. Восстановительный массаж.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
49	2 неделя марта	Передача мяча. *Оказание помощи сверстникам при выполнении учебных заданий.*	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
50	2 неделя марта	Приемы и броски мяча на месте.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
51	3 неделя марта	Приемы и броски мяча на месте. *Работа в тройках.*	1	Умение анализировать новые ситуации и

				применять в них уже имеющиеся знания.
52	3 неделя марта	Приемы и броски мяча в прыжке. *Сотрудничество со сверстниками.*	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
53	1 неделя апреля	Приемы и броски мяча после ведения.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
54	1 неделя апреля	Приемы и броски мяча после ведения. *Работа в паре в условиях игровой деятельности.*	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
55	2 неделя апреля	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. *Оказание помощи сверстникам при выполнении учебных заданий.*	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и

				результатам самоконтроля.
56	2 неделя апреля	Бег на короткие дистанции. *Настойчивость и упорство при выполнении упражнений.*	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
57	3 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
58	1 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
59	4 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
60	4 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
61	1 неделя мая	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
62	1 неделя мая	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой,

		Самообладание и умение управлять своими эмоциями.		их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
63	2 неделя мая	Прыжки в длину «прогнувшись».	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.
64	2 неделя мая	Прыжки в длину «согнув ноги». *Настойчивость и упорство при выполнении упражнений.*	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.
65	2 неделя мая	Прыжки в высоту. *Сотрудничество со сверстниками.*	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
66	3 неделя мая	Бег на длинные дистанции. Банные процедуры. *Дисциплинированность на уроках физической культуры.*	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
67	4 неделя мая	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м. Восстановительный массаж.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
68	4 неделя мая	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил	1	Усвоение системы знаний о занятиях

		и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.		физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 10-11 классы. Москва «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы (серия «Текущий контроль»).
Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка.
Козел гимнастический, фишки, Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м), Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные. Палка гимнастическая.
Скакалка детская. Мат гимнастический. Гимнастический подкидной мостик. Кегли. Обруч пластиковый детский. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноски и хранения мячей. Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту. Рулетка измерительная (10 м)

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца
Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.