

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**  
**Отдел образования Администрации Тацинского района**  
**МБОУ Суховская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель  
методического совета  
школы

\_\_\_\_\_  
Грицунова Т.Н.  
Протокол МС №1  
от «31» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Резникова Л.Г.  
Протокол педсовета №1  
от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора школы

\_\_\_\_\_  
Пилова Е.А.  
Приказ №66  
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(ID 3000238)

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 10 класса

**п. Новосуховый**  
**2023 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10 класса 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 класса 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: лёгкой атлетики, спортивных игр. Лыжная подготовка и плавание заменены легкой атлетикой. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на 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.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 10 классе – 68 часов (2 часа 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 «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 СРЕДНЕГО 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;

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

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

**5) физического воспитания:**

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

**б) трудового воспитания:**

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

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

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

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

**7) экологического воспитания:**

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

#### **8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

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

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

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

### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

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

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

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

### ***Раздел «Физическое совершенствование»:***

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

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Физическая культура как социальное явление	3		
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2		
Итого по разделу		5		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>				
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5		
Итого по разделу		5		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	8	1	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	9	1	



2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	1	
Итого по разделу		29		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>				
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	0		
Итого по разделу		0		
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>				
4.1	Спортивная подготовка	11	1	
4.2	Базовая физическая подготовка	16	1	
<b>Итого</b>		27		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по физкультуре 10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
1	Истоки возникновения физической культуры как социального явления	1		01.09.2023
2	Физическая культура как способ развития человека	1		04.09.2023
3	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (легкая атлетика). Спринтерский бег	1		08.09.2023
4	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (легкая атлетика). Спринтерский бег	1		11.09.2023
5	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (легкая атлетика). Прыжок в длину	1		15.09.2023
6	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (легкая атлетика). Прыжок в длину	1		18.09.2023
7	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (легкая атлетика). Метание мяча и гранаты	1		22.09.2023
8	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (легкая атлетика). Метание мяча и гранаты	1		25.09.2023
9	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (легкая атлетика). Кроссовая подготовка	1		29.09.2023

10	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (легкая атлетика). Кроссовая подготовка	1		02.10.2023
11	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (легкая атлетика). Кроссовая подготовка	1		06.10.2023
12	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (легкая атлетика). Кроссовая подготовка	1		09.10.2023
13	Участие в соревнованиях	1	1	13.10.2023
14	Физическая культура и социальное здоровье	1		16.10.2023
15	Основы организации образа жизни современного человека	1		20.10.2023
16	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1		23.10.2023
17	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1		27.10.2023
18	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1		10.11.2023
19	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		13.11.2023
20	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		17.11.2023
21	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1		20.11.2023
22	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-	1		24.11.2023

	двигательного аппарата при длительной работе за компьютером			
23	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		27.11.2023
24	Техническая подготовка в баскетболе	1		01.12.2023
25	Тактическая подготовка в баскетболе	1		04.12.2023
26	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		08.12.2023
27	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		11.12.2023
28	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		15.12.2023
29	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		18.12.2023
30	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		22.12.2023
31	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		25.12.2023
32	Тренировочные игры по баскетболу	1	1	29.12.2023
33	Техническая подготовка в волейболе	1		12.01.2024
34	Тактическая подготовка в волейболе	1		15.01.2024
35	Общеспортивная подготовка средствами игры волейбол	1		19.01.2024
36	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		22.01.2024
37	Развитие силовых способностей средствами	1		26.01.2024

	игры волейбол			
38	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		29.01.2024
39	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		02.02.2024
40	Совершенствование техники нападающего удара	1		05.02.2024
41	Совершенствование техники одиночного блока	1		09.02.2024
42	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1		12.02.2024
43	Тренировочные игры по волейболу	1		16.02.2024
44	Участие в соревнованиях	1	1	19.02.2024
45	Знания о ГТО	1		23.02.2024
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		26.02.2024
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		01.03.2024
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		04.03.2024
49	Правила и техника выполнения норматива	1		08.03.2024

	комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		11.03.2024
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		15.03.2024
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		18.03.2024
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		22.03.2024
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		05.04.2024
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		08.04.2024
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		12.04.2024
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		15.04.2024
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		19.04.2024
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		22.04.2024
60	Фестиваль «Мы готовы к	1	1	26.04.2024

	ГТО!»». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени			
61	Техническая подготовка в футболе	1		29.04.2024
62	Тактическая подготовка в футболе	1		03.05.2024
63	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		06.05.2024
64	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		10.05.2024
65	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		13.05.2024
66	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		17.05.2024
67	Тренировочные игры по мини-футболу	1		20.05.2024
68	Участие в соревнованиях	1	1	24.05.2024
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>5</b>	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации : 10–11 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2021. — 108 с.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ  
И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**Коллекции электронных образовательных ресурсов**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
3. Методический портал [www.uchmet.ru](http://www.uchmet.ru)
4. Интернет-государство учителей [www.intergu.ru](http://www.intergu.ru)
5. Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru/>
7. Портал информационной поддержки образовательных учреждений [www.menobr.ru](http://www.menobr.ru)

**Образовательные Интернет-порталы. Единая коллекция ЦОР.**

1. Сайт Рособразования <http://www.ed.gov.ru>
2. Сайт Министерства образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru>
3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
4. Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования <http://www.ndce.edu.ru>
5. Школьный портал <http://www.portalschool.ru>
6. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>
7. Российский портал открытого образования <http://www.opennet.edu.ru>
8. Портал Math.ru: библиотека, медиатека, олимпиады, задачи, научные школы, история математики <http://www.math.ru>

**Сайты для учителей**



1. В помощь учителю: <http://school-ppt.3dn.ru/>
2. Внеклассные мероприятия к любому празднику: <http://schoollessons.narod.ru/>
3. Внеклассные мероприятия: <http://school-work.net/>
4. Газета "Педсовет", газета "Последний звонок", газета "Педагогическое творчество": <http://www.ped-sovet.ru/Default.aspx>
5. Журнал "Начальная школа": <http://n-shkola.ru/>
6. Методическая копилка учителя: <http://www.zanimatika.narod.ru/index.htm>
7. Педсовет су (педагогическое сообщество): <http://www.pedsovet.su/>
8. Презентации для учителей: <http://prezentacya.my1.ru/>
9. Сеть творческих учителей: <http://www.it-n.ru/>
10. Учительская газета: <http://www.ug.ru/>
11. Учительский портал: <http://www.uchportal.ru/>
12. Фестиваль педагогических идей "Открытый урок": <http://festival.1september.ru/>
13. <http://www.uroki.net/> - бесплатные разработки уроков, сценарии, планирование GeoMan.ru:
14. Архив учебных программ: <http://rusedu.ru/>

#### **Сайты для учителей физкультуры:**

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.
3. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
4. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
5. Сайт «ФизкультУра» [http://www.fizkult-ura.ru /](http://www.fizkult-ura.ru/)

#### **Презентации по физкультуре на сайтах:**

1. <https://www.uchportal.ru/>
2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>
3. <http://uslide.ru/fizkultura>
4. <https://pedsovet.su/>
5. [https://videouroki.net /](https://videouroki.net/) На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм.