**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 29»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель методического объединения учителей художественно-эстетического цикла и физической культуры  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н. А. Шерстобитова  (протокол от 29.08.2024 г. № 1) | **«Согласовано»**  Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_О. Н. Волкова | **«Утверждаю»**  Директор МОУ  «Гимназия № 29»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О. Ю. Марисова  (приказ от 02.09.2024 № 03-02/\_\_\_) |

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

МОУ «Гимназия № 29»

(протокол от 30.08.2024г № 1)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Физическая культура»**

**(ID** 2902856 **)**

**(10 Б класс, базовый уровень)**

**на 2024-2025 учебный год**

Составитель:

Шерстобитова Н.А., учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория

Саранск 2024

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 10 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

‌Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры 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 «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

1) **гражданского воспитания**:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

2) **патриотического воспитания**:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) **духовно-нравственного воспитания**:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) **эстетического воспитания**:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

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

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

5) **физического воспитания**:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) **трудового воспитания**:

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

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

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

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

7) **экологического воспитания**:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **ценности научного познания**:

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Гимнастика | 15 | 2 | 13 |  |
| 1.2 | Легкая атлетика | 31 | 2 | 29 |  |
| 1.3 | Спортивные игры (Баскетбол. Волейбол) | 9 | 1 | 8 |  |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 13 | 1 | 12 |  |
| **Итого** | | 68 |  | | |
| **Раздел 2.** **Название** | | | | | |
| **Итого** | | 0 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 2 | Бег 30 м с высокого старта (учет). Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Игры. Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места (учет). Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 4 | Бег 100 м (учет). Разучивание метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) Совершенствование развития выносливости. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 5 | Совершенствование метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки), развития выносливости. Игры. Равномерный бег до 2500м. Метание гранаты в горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 6 | Бег 1000м (учет)-юноши. Совершенствование метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) . Совершенствование развития выносливости. Игры | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 7 | Метание гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) (учет). Совершенствование развития выносливости. Игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 8 | Бег 800м (учет)- юноши. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 9 | Бег 3000 м (юноши), 2000м (девушки) (учет). Игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 10 | Разучивание ловли мяча от щита, приема мяча с подачи. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 11 | Разучивание ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Закрепление ловли мяча от щита, приема мяча с подачи. Совершенствование ловли мяча от щита, приема мяча с подачи, развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 12 | Разучивание тактического действия в защите, верхней прямой подачи. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3., ловли мяча от щита, приема мяча с подачи. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 13 | Разучивание нападающего удара. Совершенствование тактического действия в защите, передачи из зон 1,6,5 в зону 3,верхней прямой подачи. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 14 | Совершенствование подтягивания на перекладине, развития выносливости. Игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 15 | Подтягивание на перекладине (учет). Совершенствование развития выносливости, поворотов в движении. Игры. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 16 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование длинного кувырка через препятствие 90 см, стойки на голове и руках силой, переворота в упор силой, виса прогнувшись и выхода в сед, опорного прыжка, лазания по канату без помощи ног. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 17 | Совершенствование длинного кувырка через препятствие 90 см, стойки на голове и руках силой, переворота в упор силой, виса прогнувшись и выхода в сед, опорного прыжка, лазания по канату без помощи ног | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 18 | Переворот в упор силой (учёт). Совершенствование длинного кувырка через препятствие 90 см, стойки на голове и руках силой, переворота в упор силой, виса прогнувшись и выхода в сед, соскока махом из виса на подколенках, опорного прыжка, лазания по канату без помощи ног. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 19 | Оборот вперёд из седа верхом, наклон вперёд сидя на полу (учёт). Разучивание стойки на кистях. Совершенствование виса прогнувшись выход в сед, соскока махом вперед из виса на подколенках, лазания по канату без помощи ног, прыжка через коня в ширину боком. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 20 | Вис прогнувшись и выход в сед (учёт). Закрепление стойки на кистях. Разучивание кувырка назад через стойку на кистях. Совершенствование соскока махом вперед из виса на подколенках, лазания по канату без помощи ног, прыжка через коня в ширину боком. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 21 | Разучивание акробатических соединений из 3-4 элементов. Закрепление кувырка назад через стойку на кистях. Совершенствование стойки на кистях, соскока махом вперед из виса на подколенках, лазания по канату без помощи ног, прыжка через козла в длину согнув ноги. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 22 | Соскок махом вперёд из виса на подколенках (учёт). Закрепление акробатических соединений из 3-4 элементов. Совершенствование стойки на кистях, кувырка назад через стойку на кистях, лазания по канату без помощи ног, прыжка через козла в длину согнув ноги. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 23 | Разучивание размахивания и соскока назад. Совершенствование стойки на кистях, кувырка назад через стойку на кистях, акробатического соединения, лазания по канату без помощи ног, прыжка через козла в длину согнув ноги, развитие силы. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 24 | Стойка на кистях (учёт). Разучивание переворота в упор из виса. Закрепление размахивания и соскока назад. Совершенствование кувырка назад через стойку на кистях, акробатического соединения, прыжка через козла в длину согнув ноги, развитие силы. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 25 | Кувырок назад через стойку на кистях (учёт). Разучивание подъёма в упор силой. Закрепление переворота в упор из виса. Совершенствование размахивания и соскока назад, акробатического соединения, прыжка через козла в длину согнув ноги, развитие силы. Полоса препятствий (5). | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 26 | Акробатическое соединение из 3-4 элементов (учёт). Закрепление подъёма в упор силой. Совершенствование размахивания и соскока назад, переворота в упор из виса, прыжка через козла ноги врозь. Полоса препятствий (5). | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 27 | Размахивание и соскок назад (учёт). Совершенствование переворота в упор из виса, подъём в упор силой, прыжка через козла ноги врозь, развитие силы. Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 28 | Переворот в упор из виса (учёт). Совершенствование подъёма в упор силой, прыжка через козла ноги врозь, развитие силы. Круговая тренировка. Игра – эстафета «Гонка крокодилов» | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 29 | Подъём в упор силой (учёт). Совершенствование опорных прыжков, прыжка через козла ноги врозь, развитие силы. Круговая тренировка. Игра – эстафета «Слон». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 30 | Мост борцовский (учет). Разучивание прыжка через козла в длину ноги врозь. Совершенствование развития силы. Круговая тренировка. Игра – эстафета «Слон». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 31 | Подтягивания в висе хватом сверху (учет). Закрепление прыжка через козла в длину ноги врозь. Круговая тренировка. Игра – эстафета с переноской партнера (8-10м на скорость). | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 32 | Лазание по канату без помощи ноги (учет). Совершенствование прыжка через козла в длину ноги врозь. Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 33 | Прыжок через козла в длину ноги врозь (учет). Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 34 | Круговая тренировка. Игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 35 | Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, развития выносливости, силы, поднимания туловища за 60 сек. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 36 | Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода,развития выносливости,силы,поднимания туловища за 60 сек. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 37 | Попеременный двухшажный ход (учет). Совершенствование одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода, развития выносливости, силы, поднимания туловища за 60 сек. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 38 | Одновременный одношажный ход (учет). Совершенствование одновременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, развития выносливости, силы. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 39 | Совершенствование одновременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, перехода с одновременного на попеременный ход, развития выносливости, силы. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 40 | Одновременный двухшажный ход, лыжные гонки 2км (учет). Совершенствование попеременного четырехшажного хода, перехода с одновременного на попеременный ход, развития выносливости, силы. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 41 | Попеременный четырехшажный ход, поднимание туловища за 60 сек (учет). Совершенствование перехода с одновременного на попеременный ход, спуска со склонов с поворотами, развития выносливости, силы. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 42 | Переход с одновременного на попеременный ход, подтягивание (учет). Совершенствование спуска со склонов с поворотами, спуска со склонов с торможением, развития выносливости. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 43 | Спуск со склонов с поворотами , сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (учет). Совершенствование спуска со склонов с торможением, попеременных и одновременных ходов, развития выносливости, силы. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 44 | Спуск со склонов с торможением, поднимание туловища за 60 сек (учет). Совершенствование развития выносливости, силы, попеременных и одновременных ходов. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 45 | 6 мин бег (учет). Совершенствование развития силы, одновременного бесшажного хода, попеременных ходов. Игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 46 | Одновременный бесшажный ход (учет). Совершенствование развития выносливости, силы, техники лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 47 | Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 48 | Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития выносливости, силы. Игры. Преодоление препятствий на лыжах. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 49 | Бег 3000м (учет). Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития силы. Игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 50 | Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, развития силы. Учебная игра с заданиями. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 51 | Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, развития силы. Учебная игра с заданиями. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 52 | Разучивание передачи сверху в прыжке. Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, развития силы. Учебная игра с заданиями. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 53 | Подтягивание (учет). Закрепление передачи сверху в прыжке. Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, развития силы. Учебная игра с заданиями. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 54 | Челночный бег 5х20 м (учет). Совершенствование передачи сверху в прыжке, верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, развития силы. Учебная игра с заданиями. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 55 | Поднимание туловища за 30 сек (учет). Совершенствование передачи сверху в прыжке, верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, передачи в зону 3 из зон 1,6,5, развития силы. Учебная игра с заданиями. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 56 | Верхняя прямая подача (учет). Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, передачи в зону 3 из зон 1,6,5, развития силы. Учебная игра с заданиями. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 57 | Передача сверху в прыжке (учет). Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, передачи в зону 3 из зон 1,6,5, развития силы. Учебная игра с заданиями. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 58 | Инструктаж по ТБ. Совершенствование прыжков в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 59 | Прыжок в высоту с разбега (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 60 | Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол) .Игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 61 | Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол) .Игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 62 | Прыжки через скакалку за 1 мин (учет). Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол). Игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 63 | Бег 100 м с низкого старта (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 64 | Президентский тест-бег 1000м (учет). Совершенствование развития силы. Игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 65 | Метание гранаты 700 г с разбега (учет). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 66 | Бег 3000 м (учет). Совершенствование развития силы. Игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 67 | Километры здоровья (учет). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 68 | КДП – бег 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (учет). Совершенствование развития выносливости, техники бега на длинные дистанции, силы. Игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌Погадаев, Г. И. П43 Физическая культура. Базовый уровень : 10—. 11 классы : методическое пособие / Г. И. Погадаев. — 3-е изд., пересмотр. — М. : Дроф‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌http://www.fizkulturavshkole.ru/  
 http://fizkultura-na5.ru/  
‌​