

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Веселовская средняя  
общеобразовательная школа»  
городского округа Судак

«Согласовано»

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Е. В. Бородина

Протокол от «25» мая 2023

г. № 5

«Согласовано»

заместитель директора по

УВР МБОУ «Веселовская

СОШ»

\_\_\_\_\_ Ковалёва И. Б.

«25» мая 2023г.

«Утверждено»

Директор МБОУ

«Веселовская СОШ»

\_\_\_\_\_ Павлык Е. А.

Приказ от «25» мая 2023 г. №

99

Рабочая программа  
по Физической культуре в 10 классе  
2023-2024 учебный год

Составил: Учитель

Физкультуры

Мухтаров С.Э.

Рабочая программа по физической культуре в 10 классе составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в действующей редакции с изменениями и дополнениями);
  2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями и дополнениями;
  3. ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, разработанная в соответствии с ФОП СОО и ФГОС СОО, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, МБОУ «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак, утв. Приказом МБОУ от 25.05.2023 г. №95;
  4. Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак, утв. Приказом МБОУ от «30»08.2021г.№ 140;
  5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
  6. Санитарными правилами и нормами САНПИН 1-2-3685-2021 утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2.
  7. Примерной рабочей программы по физкультуре;
  8. Авторской рабочей программы – В.И.Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов 2014г
  9. Учебно-методического комплекса: В.И.Лях, А.А. Зданевич «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов,
- Количество часов в год \_\_\_ 68 \_\_\_; по \_\_\_ 2 \_\_\_ часа в неделю:

Плановые контрольные работы:

Формы проведения						
1-е полугодие	-					
	-					
2-е полугодие	-					
	-					
ВСЕГО	-					

### 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА, КУРСА ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

#### 1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

## **2) патриотического воспитания:**

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

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

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

## **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

## **4) эстетического воспитания:**

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

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

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

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

## **5) физического воспитания:**

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

## **б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретенных 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 простоты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

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

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

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

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

#### ***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 и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

### ***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.

### Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,5 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,2 и ниже	5,0-4,6	4,3 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,9 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10, с	16	8,6 и ниже	8,1-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,2 и ниже	7,9-7,5	7,2 и выше	10,3 и ниже	9,6-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	140 и ниже	158-180	198 и выше
		17	190 и ниже	205-220	240 и выше	143 и ниже	157-178	192 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	850 и ниже	1000-1200	1300 и выше
		17	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	850 и ниже	925-1200	1300 и выше

Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	16	-1 и ниже	7-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5 и ниже	9-12	15 и выше	6 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	16	2 и ниже	6-11	15 и выше	<hr/>		
		17	3 и ниже	7-12	15 и выше			

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

#### 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление	3			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха	7			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

	и досуга				
Итого по разделу		7			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	9			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		27			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	2			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	10			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
4.2	Базовая физическая подготовка	12			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>Итого</b>		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

#### 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные (цифровые)
		Всего	Контрольные	Практические	

	программы		работы	работы	образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	4			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	2			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	4			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					

2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	7			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	7			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	8			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		22			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	8			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		8			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	11			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
4.2	Базовая физическая подготовка	12			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>Итого</b>		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

#### КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Приложение 1  
 К рабочей программе по Физической  
 культуре в 10 классе  
 2023-2024 учебный год

Календарно-тематическое планирование по Физической культуре, 10 кл, 68 ч., 2 ч в неделю, 34 учебных недели

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Коррекция	Дата по факту	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Истоки возникновения культуры как социального явления Культура как способ развития человека	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
4.	Физическая культура и физическое здоровье	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
5.	Физическая культура и психическое здоровье Физическая культура и социальное здоровье	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
6.	Основы организации образа жизни современного человека	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
7.	Проектирование	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

	индивидуальной досуговой деятельности					
8.	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
9.	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
10.	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
11.	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
12.	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
13.	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
14.	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>



15.	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
16.	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
17.	Техническая подготовка в футболе	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
18.	Тактическая подготовка в футболе	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
19.	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
20.	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
21.	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
22.	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
23.	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
24.	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
25.	Тренировочные игры по мини-футболу Техника судейства	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

	игры футбол				
26.	Техническая подготовка в баскетболе	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
27.	Тактическая подготовка в баскетболе	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
28.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
29.	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
30.	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
31.	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
32.	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
33.	Тренировочные игры по баскетболу	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
34.	Техническая подготовка в волейболе	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
35.	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
36.	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
37.	Развитие силовых	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

	способностей средствами игры волейбол				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">na5.ru/</a>
38.	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
39.	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
40.	Совершенствование техники нападающего удара	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
41.	Совершенствование техники одиночного блока	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
42.	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
43.	Тренировочные игры по волейболу Техника судейства игры волейбол	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
44.	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне Техника плавание брассом на спине	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
45.	Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
46.	Совершенствование	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

	техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки Игры с мячом на воде					<a href="http://na5.ru/">na5.ru/</a>
47.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
48.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
49.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
50.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
51.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
52.	Участие в соревнованиях	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
53.	Знания о ГТО	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
54.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
55.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
56.	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

	ГТО: Кросс на 3 км или 5 км					
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
58.	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				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
59.	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				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя	1				<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

	ногами				
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
68.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## Приложение 2

### Деятельность учителя физической культуры с учетом рабочей программы воспитания

Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;

Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.

Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;

Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.

Воспитание культуры общения на уроке.

Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.

Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;

Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,

Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;

Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности.

Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе.

Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других.

Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.

Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту;

привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;

Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий;

научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке;

Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий;

о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека

Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта.

Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам.

Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях .

Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта.

Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам.

Научить выполнять обще подготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;