Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа-интернат Министерства иностранных дел

Российской Федерации"

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ФГБОУ

"Средняя школа-интернат

МИД России"

от 29 августа 2025 г.

№ 188 - ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 8319759)

**по** \_физической культуре\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| (наименование предмета, курса)  для \_\_\_\_\_10\_\_\_\_\_\_класса |
| **базовый** |
| (уровень обучения) |

Составитель:

Сундукова Екатерина Анатольевна

(ФИО учителя, специалиста)

учитель физической культуры\_

первая квалификационная категория

п.Юность 2025 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 10 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО (приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021 г. № 287) освоения программы основного общего образования на основе:

- основной образовательной программы основного общего образования ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России», утвержденной приказом № 188 -ОД от 26.08.2025 г.

- положения о рабочей программе по учебному предмету учителя-предметника ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России», утвержденного директором школы 01.06.2025 г.

-программа по физической культуре разработана для 10 классов на основе программы «Физическая культура» для обучающихся 10-11 классов» ФГП: Просвещение, 2021;

- учебного плана школы на 2025-2026 уч. год

- календарного годового учебного графика школы на 2025-2026 уч.год.

**Формы учёта программы воспитания в рабочей программе по физической культуре**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России» на 2021-2026 гг.

Рабочая программа воспитания ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России» реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

• Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

• Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности

- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

• Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе

• Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.

• Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

• Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

• Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

• Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

• Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

• Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России» на 2021-2025 гг.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

**Целью** образования по физической культуре в средней школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

**Воспитывающее** значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

**Место предмета «Физическая культура» в учебном плане школы**

В соответствии с ООП ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД РФ» курс физическая культура представлен обязательной частью учебного предмета. Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в десятом классе составляет 68 ч и третий час физической культуры реализован образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности

**УМК** Программа по физической культуре разработана для 10 классов на основе программы «Физическая культура для обучающихся 10-11 классов» ФГП, :Просвящение,2021);

Электронные-ресурсы: http//www «ГТО. РУ»; <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>;

**Формы** проведения физкультурной деятельности:

1)урок;

2)соревнования;

3)спортивные игры;

4)спортивные праздники.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура»**

**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» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО 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 РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

**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.**

***«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*.*

**«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 ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Общая физическая подготовка.**

**Развитие силовых способностей***.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах ( перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).

Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения   
в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

**Развитие скоростных способностей.** Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины; повороты; обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

**Развитие выносливости.**Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

**Развитие координации движений**. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

**Развитие гибкости.** Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

**Упражнения культурно-этнической направленности***.* Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

**Специальная физическая подготовка.**

***«Гимнастика»***

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

**Развитие координации движений**. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

**Развитие силовых способностей.**Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики); подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

**Развитие выносливости.** Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

***«Лёгкая атлетика»***

***Развитие выносливости.*** Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

**Развитие силовых способностей*.*** Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

**Развитие координации движений***.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

***«Зимние виды спорта»***

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

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

***Развитие координации.*** Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

**«Спортивные игры»**

Баскетбол.

**Развитие скоростных способностей*.*** Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Развитие силовых способностей**. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

**Развитие выносливости**. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

**Развитие координации движений*.*** Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

**Развитие скоростных способностей**. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Развитие силовых способностей.** Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

**Развитие выносливости***.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции.Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» на уровне основного общего образования.**

В части гражданского воспитания должны отражать:

— 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 школе и детско-юношеских организациях;

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

— готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

— 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.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

— 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.

В части эстетического воспитания должны отражать:

— 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 оте-  
чественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

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

В части физического воспитания должны отражать:

— 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.

В части трудового воспитания должны отражать:

— 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.

В части экологического воспитания должны отражать:

— 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.

В части ценностей научного познания должны отражать:

— 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

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) **базовые логические действия:**

— 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;

2) **базовые исследовательские действия:**

— 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;

3) работа с информацией:

— 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.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) **общение***:*

— 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;

2) **совместная деятельность:**

— 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.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) **самоорганизация:**

— 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;

2) **самоконтроль:**

— 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;

3) **принятие себя и других:**

— 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.

# ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

# К концу обучения в 10 классе обучающийся научится:

— 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 ГТО.

**Система оценки достижения планируемых результатов в 10 классе** включает:

1) стартовое, промежуточное, итоговое тестирование;

2) Формы оценки: самооценка с использованием «Таблицы ВФСК «ГТО», устный опрос, практическая работа, тестирование;

3) психолого-педагогическое наблюдение.

**Виды деятельности обучающихся:**

1)игровые упражнения;

2)работа в парах/ группах по образцу и самостоятельно;

3)практические работы по определению результата физической подготовки;

4)работа с таблицей оценки результата нормативов ГТО

**Тематическое планирование 10 класс (68ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Количество часов** | **Характеристика деятельности учащихся** | ЭОР |
| **Знания**  **о физической культуре** | В рамках других уроков | * ***Круглый стол*** (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета). * **Тема «Физическая культура как часть культуры общества и человека»:** * распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемым вопросам круглого стола: * Истоки возникновения культуры как социального явления. * Культура как способ развития человека. * Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека; * составляют план выступления по избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников; подготовка презентации и доклада; подготовка проблемным вопросам: * Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества. * Роль и значение профессионально- ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества. * Роль и значение соревновательно-достиженческой физической культуры в современном обществе; * **Тема *«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО)»:*** * обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекс ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников; * формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества; * *Тематическое занятие* (информация учителя, статьи Законов РФ, касающиеся основ развития физической культуры и спорта в современном российском обществе; использование материала учебника и Интернета). * **Тема *«Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации»:*** * обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе; * обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения; * обсуждают с учителем статьи Закона РФ «Об образовании в РФ», рассматривают * обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди учащихся; * анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания докладчиков и т. п.); | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Способы само- стоятельной деятельности**  **Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга** | В рамках других уроков | * ***Тематическое занятие*** (информация учителя, использование материала учебника и Интернета, фиксированные выступления). Тема «Основы организации образа жизни современного человека»: * знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни; * знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека; * знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья. * ***Индивидуальная проектная деятельность практического характера*** (образец проекта учителя, индивидуальные проекты учащихся, фиксированные выступления, использование материала учебника и Интернета, литературных источников по теме проекта). * **Тема «Проектирование индивидуальной досуговой деятельности»:** * определяют цель проекта и формулируют его результат; — намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа; * осуществляют поиск необходимой литературы, проводят её анализ и обобщение, составляют план доклада по результатам проектной деятельности; * разрабатывают индивидуальные проекты, осуществляют их оформление и готовят тексты выступлений; * организуют обсуждение проектов с учащимися класса, отвечают на вопросы. * ***Беседа с учителем*** (рассказ учителя, использование материала учебника и Интернета). Тема «Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»: * обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегоднного медицинского осмотра, его содержательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и спортом; * знакомятся с правилами распределения учащихся на медицинские группы и перечнем ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом; * обсуждают роль и значение контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки. * ***Мини-исследование*** (средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье»: * обсуждают способы профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы, устанавливают её связь с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом; * анализируют целевое назначение пробы Руфье, обсуждают правила и приёмы её проведения; * обучаются проводить пробу Руфье в парах, оценивают индивидуальные показатели и сравнивают их с данными стандартной таблицы; * делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно-сосудистой системы, учитывают их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом. * ***Мини-исследование*** (средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей»: — знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма, анализируют способы и критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна и питания); * проводят наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивают его по соответствующим критериям; * анализируют динамику показателей состояния организма в недельном режиме и устанавливают связь с особенностями его содержания; * знакомятся с объективными показателями индивидуального состояния организма и критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча); * обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают текущее состояние организма в соответствие со стандартными критериями. * ***Учебное занятие с практической направленностью*** (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой»: * знакомятся с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий; * знакомятся с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение; * анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой; * обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма; * разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса. * ***Мини-исследование*** (информация учителя; средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой»: * обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельный занятий кондиционной тренировкой, знакомятся с процедурами его измерения; * обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС); * определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения с показателями таблицы стандартов | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| ***Физическое совершенство- вание***  ***Оздоровитель- ная физическая культура*** |  | * ***Практическое занятие*** (с использованием материала учебника  и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). **Тема «Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки»:** * определяют индивидуальную форму осанку и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения: * Упражнения для закрепления навыка правильной осанки. * Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища. * Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц; * знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки; * разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки. * ***Практическое занятие***(с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером»: * составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня; * составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня. * ***Практическое занятие*** (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой»: — знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками; * знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы); * разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки. * ***Практическое занятие*** (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой»: * знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма; * знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них комплексы упражнений с предметно-ориентированной направленностью; * разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| ***Спортивно\_ оздоровительная физическая культура*** **Футбол** |  | * ***Практические занятия*** (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). * **Тема «Техническая и тактическая подготовка в футболе»:** * знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях; * разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах); — знакомятся и анализируют образцы техники углового удара в игровых и соревновательных условиях; * разучивают технику углового удара в стандартных условиях, анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах); * знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях; * разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля, анализируют и исправляют ошибки одноклассников; * знакомятся и анализируют образцы техники штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки; * разучивают штрафной удар с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот; * закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| Баскетбол |  | * ***Практические занятия*** (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). **Тема «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе»:** * знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях; * разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах); * знакомятся и анализируют образцы техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых и соревновательных условиях; * разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча», анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах); — знакомятся и анализируют образцы выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях; * разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах); * знакомятся с выполнением правил 3—8—24 секунд в условиях соревновательной деятельности, обучаются использовать правило в условиях учебной и игровой деятельности; * закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| Волейбол |  | * ***Практические занятия*** (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). **Тема «Техническая и тактическая подготовка в волейболе»:** * знакомятся с техникой «постановки блока», находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; * разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; * разучивают технику постановки блока в стандартных и вариативных условиях; * закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности; * знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; * разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; * совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки; * совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность «Лыжная подготовка*»*** |  | * **Практические занятия** (с использованием иллюстративного материала). **Тема: «Техническая подготовка в передвижении  на лыжах по учебной дистанции»:** * рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; * контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| ***Спортивная и физическая подговка*** |  | Физическая подготовка:   * освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО * приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Итого** | **68ч.** |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**68 часов в год, 2 часа в неделю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование раздела, темы** | **Плановые сроки прохождения темы** | **Фактические сроки (и /или коррекция)** |
| **10 класс** |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 часов)** | | | |
| 1/1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Бадминтон». | 01.09-05.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 2/2 | Стартовый разгон. Прохождение полосы препятствий. |
| 3/3 | КН Бег по дистанции 100 м. Эстафетный бег. | 08.09-12.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 4/4 | **КН**-Бег 60 м на результат. |
| 5/5 | Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3Х10. | 15.09.-19.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 6/6 | **КН**-прыжок в длину с разбега |
| 7/7 | Оценка прыжка в длину с места. Метание теннисного мяча | 22.09-26.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 8/8 | **КН**- Метание теннисного мяча на результат. |
| **Спортивные игры: баскетбол (8 часов)** | | | |
| 9/1 | Техника безопасности по баскетболу. Перемещения и остановки игрока. Учебная игра. | 29.09-02.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 10/2 | Передача мяча в движении различными способами. Учебная игра. |
| 11/3 | Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра. | 06.10-10.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 12/4 | Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. |
| 13/5 | Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра | 13.10-17.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 14/6 | Круговая тренировка. Развитие физических качеств. |
| 15/7 | Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра. | 20.10-24.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 16/8 | Сдача контрольных упражнений по баскетболу. Учебная игра. |
| **Гимнастика с основами акробатики (10 часов)** | | | |
| 17/1 | Беседа о технике безопасности на уроках гимнастики | 03.11-07.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 18/2 | Длинный кувырок |
| 19/3 | Акробатическая комбинация. | 10.11.-14.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 20/4 | Упражнения на растягивание |
| 21/5 | **Тестирование**- длинный кувырок вперед | 17.11-21.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 22/6 | Опорный прыжок |
| 23/7 | **Тестирование**- опорный прыжок | 24.11-28.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 24/8 | Техника опорных прыжков. Лазание по канату. |
| 25/9 | Круговая тренировка по гимнастическим станциям. | 01.12-05.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 26/10 | **Тестирование-** лазание по канату |
| **Спортивные игры: волейбол (6часов)** | | | |
| 27/1 | Технике безопасности на уроках спортигр. Учебная двухсторонняя игра (по упрощенным правилам) | 08.12-12.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 28/2 | **Тестирование**-ведение мяча с изменением направления |
| 29/3 | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра. | 15.12-19.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 30/4 | Контрольное упражнение – верхней передачи и прямой подачи. |
| 31/5 | Повторение основных технических приемов в в/л. | 22.12-26.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 32/6 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра |
| **Лыжная подготовка (16 часов)** | | | |
| 33/1 | Беседа о технике безопасности на уроках лыжной подготовки. | 12.01-16.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 34/2 | Повторить технику лыжных ходов |
| 35/3 | Учить переходу с одновременных ходов на попеременные | 19.01-23.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 36/4 | Закрепить переход с одновременных ходов на попеременные |
| 37/5 | Преодоление подъёма и препятствий на лыжах. | 26.01-30.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 38/6 | **КН**- бег на лыжах 2 км |
| 39/7 | Использование изученных лыжных ходов на дистанции 5 км | 02.02-06.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 40/8 | Использование изученных лыжных ходов на дистанции 5 км |
| 41/9 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 09.02-13.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 42/10 | Переход с одновременных ходов на попеременные |
| 43/11 | Прохождение дистанции 5 км без учета времени | 16.02-20.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 44/12 | **КН-** прохождение дистанции 5 км без учета времени |
| 45/13 | Совершенствовать технику лыжных ходов | 23.02-27.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 46/14 | Совершенствовать технику лыжных ходов |
| 47/15 | Техника спуска и подъёма. **Тестирование**- техника спуска и подъёма | 02.03-06.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 48/16 | Оценка техники подъёма скользящим шагом. Повторение техники подъёмов и спусков. Развитие выносливости. |
| **Спортивные игры: ВОЛЕЙБОЛ (8 часов)** | | | |
| 49/1 | Беседа о технике безопасности по спортивным играм. Освоение основных технических приемов в волейболе. | 09.03-13.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 50/2 | Обучение технике прямого нападающего удара. Подвижная игра «пионербол с элементами волейбола». |
| 51/3 | Оценка техники выполнения, основных технических приемов. | 16.03-20.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 52/4 | Техника прямой подачи мяча. |
| 53/5 | Повторение основных технических приемов в в/л. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 30.03-03.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 54/6 | Контрольное упражнение – верхней передачи и прямой подачи. Учебная игра (по упрощённым правилам). |
| 55/7 | Верхняя передача и прямая подача. Учебная игра (по упрощённым правилам). | 06.04-10.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 56/8 | Верхняя передача и прямая подача. Учебная игра (по упрощённым правилам). |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)** | | | |
| 57/1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Бадминтон». | 13.04-17.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 58/2 | **КН-**Бег30м.**КН-**Оценка техники прыжка в длину с места. Подтягивание на низкой перекладине. |
| 59/3 | **К/Н** – метание гранаты на дальность. Челночный бег 3х10м. Тренировка в подтягивании на низкой перекладине. | 20.04-24.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 604 | **КН**- метание гранаты (500 грамм) в горизонтальную цель |
| 61/5 | Оценка результата в прыжках в длину с разбега. Подтягивание на перекладине. **КН**- Бег 60 м. | 27.04-01.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 62/6 | **КН-**бег на 2000м. Метания мяча в цель. Подтягивание. |
| 63/7 | Тестирование по прыжкам в длину с места и по подъему туловища с положения лежа. | 04.05-08.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 64/8 | Контрольное упражнение – бег 1000м.  **Тестирование** наклон туловища из положения стоя. |
| 65/9 | Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Футбол. | 11.05-15.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 66/10 | **КН-**Оценка техники прыжка в длину с места. Подтягивание на низкой перекладине. |
| 67/11 | Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Футбол. | 18.05-26.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 68/12 | Учебная игра «Волейбол». Подведение итогов за учебный год |
| **Итого:** |  | **68 часов** |  |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; 2021 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;2021 г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Цифровой образовательный контент <https://educont.ru>

Российская электронная школа *<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>*

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания школьного

методического объединения учителей

Физической культуры и ОБЖ

название цикла предметов

от 22 августа 2025 г.

№ 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. Директора по УР

Бурдина П.П.

26 августа 2025 г.