

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 583  
Приморского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)  
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, дом 14, лит. А  
тел./факс 395-26-52, тел 395-26-52

**РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

Педагогическим Советом  
ГБОУ школы № 583 Приморского района  
Санкт-Петербурга  
от 28.05.2024 Протокол № 16

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
ГБОУ школы № 583  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от 28.05.2024 г. № 537 -д  
\_\_\_\_\_/А.В. Чередниченко/  
подпись Ф.И.О.

**ПРИНЯТ**

с учётом мнения Совета родителей  
от 28.05.2024 года  
протокол № 6

**ПРИНЯТ**

с учётом мнения Совета обучающихся  
от 28.05.2023 года  
протокол № 4

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
ID 4762316  
**учебный предмет**  
**«физическая культура»**  
**для учащихся 10Б класса**  
**учителя: Заварзина П.М.**  
**на 2024-2025 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с

учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 10 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

### *Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **1) гражданского воспитания:**

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и 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 приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

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

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

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

#### **7) экологического воспитания:**

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

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

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;



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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3			
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	4			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	20			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		34			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	4			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	10			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.2	Базовая физическая подготовка	10	11		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Итого</b>		20			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	11	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**10 А КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Истоки возникновения культуры как социального явления Низкий старт до 40 м.	1		1	1неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Старт с опорой на одну руку до 30 м.	1	Бег 30м	1	1неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м	1	Бег на 60 м	1	2неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	Физическая культура и физическое здоровье			1	2неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	Бег на 2000 м или 3000 м	1	3неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6.	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе Челночный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1		1	3неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

7.	Физическая культура и психическое здоровье Челночный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1		1	4неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	Челночный бег 3*10 м	1	4неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9.	Физическая культура и социальное здоровьеМетание мяча на дальность, в коридоре 10 метров.	1		1	5неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		1	5неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11.	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении в баскетболе.Инструктаж по ТБ	1		1	6неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12.	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		1	6неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13.	Основы организации образа жизни современного человека Техническая подготовка в баскетболе	1		1	7неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	7неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



15.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		1	8неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16.	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		1	8неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17.	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой Инструктаж по ТБ-гимнастика. Сед углом; стоя на коленях наклон назад.	1		1	9неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18.	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Акробатическая комбинация.	1		1	9неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19.	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Акробатические комбинации	1		1	10неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20.	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Акробатическая комбинация	1		1	10неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21.	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1	11неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22.	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Подъём переворотом.	1		1	11неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

23.	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Подъём переворотом.	1		1	12неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24.	Культура как способ развития человека	1		1	12неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25.	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Лазание по канату	1		1	13неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	13неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27.	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой Лазание по канату	1		1	14неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	14неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	15неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

30.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.Кроссовая подготовка 5 мин. Бег с ускорением.	1		1	15неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.Кроссовая подготовка 5 мин. Бег с ускорением.	1		1	16неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе 6 мин Челночный бег	1		1	16неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе 6 мин Челночный бег	1		1	17неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе 8мин Бег с изменением направления	1		1	17неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе 8мин Бег с изменением направления	1		1	18неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.Кроссовая	1		1	18неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	подготовка Бег в равномерном темпе 8мин Русская лапта					
37.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе 9 мин Русская лапта	1		1	19неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе 9 мин Русская лапта	1		1	19неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39.	Техническая подготовка в волейболе	1		1	20неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40.	Тактическая подготовка в волейболе	1		1	20неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41.	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1		1	21неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42.	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		1	21неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43.	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		1	22неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44.	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		1	22неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

45.	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		1	23неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46.	Совершенствование техники нападающего удара	1		1	23неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47.	Совершенствование техники одиночного блока	1		1	24неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48.	Техническая подготовка в волейболе	1		1	24неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49.	Тактическая подготовка в волейболе	1		1	25неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50.	Общefизическая подготовка средствами игры волейбол	1		1	25неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51.	Спортивная подготовка (СФП) Инструктаж по ТБ Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		1	26неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52.	Спортивная подготовка (СФП) Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		1	26неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53.	Спортивная подготовка (СФП) Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9 -11 шагов разбега.	1		1	27неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54.	Спортивная подготовка (СФП) Бег по дистанции 60 м. с передачей эстафетной палочки	1		1	27неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

55.	Спортивная подготовка (СФП) Низкий и высокий старт до 70 м. Бег 30 метров на результат.	1		1	28неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56.	Спортивная подготовка (СФП) Низкий старт на дистанции 100 м.	1		1	28неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	29неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	Бег на 60 м или 100 м	1	29неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59.	Бег 2000м –д, бег 3000м юноши	1	Бег 2000м –д, бег 3000м юноши	1	30неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60.	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		1	30неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61.	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		1	31неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62.	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		1	31неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63.	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		1	32неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

64.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1	32неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65.	Участие в соревнованиях	1		1	33неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66.	Участие в соревнованиях	1		1	33неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67.	Судейство соревнований	1		1	34неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68.	Судейство соревнований	1		1	34неделя	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	11	68		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура 10-11 классы-учебник для учащихся общеобразовательных организаций А.П.Матвеев, Е.С.Палехова

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Федеральная рабочая программа начального общего образования (для 10-11 классов образовательных организаций)

Физическая культура 10-11 классы-учебник для учащихся общеобразовательных организаций А.П.Матвеев, Е.С.Палехова

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

#### **ИНТЕРНЕТ**

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6.Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. <https://resh.edu.ru>,

Презентации по физкультуре на сайтах:



1. [uchportal.ru/](http://uchportal.ru/)

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. [ppt4web.ru/prezentacii-po-...](http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...)

4. <http://uslide.ru/fizkultura>

5. [pedsovet.su/](http://pedsovet.su/)

6. <http://videouroki.net> фрагменты видеоуроков по спортивным играм

[resh.edu.ru](http://resh.edu.ru)