

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Бурятия**

**Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ**

**МАОУ "СОШ №37" г. Улан-Удэ**

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО учителей  
истории, обществознания,  
протокол МО  
от 05.06.2023 № 5

СОГЛАСОВАНА  
протоколом  
Педагогического совета  
от 20.06. 2023 №12

УТВЕРЖДЕНА  
приказом  
от 22.06.2023  
№ 93-од

**проект**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID            )

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 классов

2023-2024 уч.год

**2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно – нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленных в федеральной рабочей программе.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрения новых методик и технологий в учебно – воспитательный процесс.

При формировании основ рабочей программы 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 школьников, 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 рабочая программа 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 рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного 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 рабочей программе для 10 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в рабочей программе по трём основным направлениям.

1. **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 ГТО.

2. **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.

3. **Воспитывающая направленность** программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: *информационным* (знания о физической культуре), *операциональным* (способы самостоятельной деятельности) и *мотивационно-процессуальным* (физическое совершенствование)

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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), 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 рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО, 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 рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа составлена с учетом количества часов, отводимого на изучение предмета «Физическая культура» учебным планом: на базовом уровне в 10 классе по 2 учебных часа в неделю при 34 учебных неделях.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 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» (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. 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 ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно – этнических игр.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗМЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **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 волонтерской 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 убежденность, 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;

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

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

**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 область 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**

### **10 КЛАСС**

**По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:**

— 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.

**По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:**

— 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 ГТО.

**По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**

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

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

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

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

— демонстрировать простоты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Введение</b>					
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление.	2		2	
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.	3	1	2	
Итого по разделу		5	1	4	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно – оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.	4	1	3	
Итого по разделу		4	1	3	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>					
3.1	Физкультурно – оздоровительная деятельность.	15	3	12	
Итого по разделу		15	3	12	
<b>Раздел 4. Спортивно – оздоровительная деятельность</b>					
4.1	Модуль «Спортивные игры. Футбол»	9	2	7	
4.2	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	9	2	7	

4.3	Модуль «Спортивные игры. Волейбол»	10	2	8	
Итого по разделу		28	6	22	
<b>Раздел 5. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность</b>					
5.1	Модуль «Плавательная подготовка»	5	1	4	
5.2	Модуль «Спортивная и физическая подготовка»	11	3	8	
Итого по разделу		16	4	12	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>15</b>	<b>53</b>	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	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	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
2	Физическая культура как социальное явление. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>

	обороне» (ГТО) как основа прикладно – ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.					
3	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
4	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
5	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Входная диагностика.	1	1			Практическая работа
6	Физкультурно – оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>

	представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).					
7	Физкультурно – оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
8	Физкультурно – оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
9	Физкультурно – оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.	1	1			Практическая работа
10	Физкультурно – оздоровительная	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>

	деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики.					<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">kultura-10-11-klassy-matveev</a>
11	Физкультурно – оздоровительная деятельность Упражнения оздоровительной гимнастики.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
12	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
13	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
14	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики.	1	1			Практическая работа
15	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Атлетическая и аэробная гимнастика.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
16	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Атлетическая и аэробная гимнастика.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
17	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Атлетическая и аэробная гимнастика.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
18	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Атлетическая и аэробная гимнастика.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>

19	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Атлетическая и аэробная гимнастика.	1	1			Практическая работа
20	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Атлетическая и аэробная гимнастика	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
21	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Атлетическая и аэробная гимнастика	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
22	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Атлетическая и аэробная гимнастика	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
23	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Атлетическая и аэробная гимнастика	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
24	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Атлетическая и аэробная гимнастика.	1	1			Практическая работа
25	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Вбрасывание мяча с лицевой линии	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Вбрасывание мяча с лицевой линии.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Вбрасывание мяча с	1	1			Практическая работа

	лицевой линии.					
28	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
29	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
30	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
31	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Промежуточная контрольная работа.	1	1			Практическая работа
32	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
33	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>

34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Вбрасывание мяча с лицевой линии.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Вбрасывание мяча с лицевой линии.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Способы овладения мячом при «спорном мяче».	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Способы овладения мячом при «спорном мяче».	1	1			Практическая работа
38	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
39	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
40	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Выполнение штрафных бросков.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Выполнение штрафных бросков.	1	1			Практическая работа

42	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
43	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника выполнения игровых действий: «постановка блока».	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
44	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника выполнения игровых действий: «постановка блока».	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника выполнения игровых действий: «постановка блока».	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника выполнения игровых действий: атакующий удар (с места и в движении).	1	1			Практическая работа
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника выполнения игровых действий: атакующий удар (с места и в движении).	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в защите и нападении.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>

49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в защите и нападении.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в защите и нападении.	1	1			Практическая работа
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
53	Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
54	Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
55	Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: плавание на боку	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>

56	Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: прыжки в воду вниз ногами	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
57	Модуль «Плавательная подготовка».	1	1			Практическая работа
58	Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
59	Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
60	Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
61	Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Итоговая контрольная работа.	1	1			Практическая работа
62	Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Физическая	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>

	подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО					
63	Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
64	Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
65	Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	1			Практическая работа
66	Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
67	Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта	1		1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</a>
68	Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта.	1	1			Практическая работа

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	15	53		
-------------------------------------	----	----	----	--	--

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

Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательной организации: базовый уровень / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2019. – 319 с.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательной организации: базовый уровень / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2019. – 319 с.

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

Физическая культура. Базовый уровень: 10 – 11 классы: методическое пособие/ А.П. Матвеев. – М.: Вентана – Граф, 2017. – 127 с.

Физическая культура. Базовый уровень: 10 – 11 классы: рабочая программа/ А.П. Матвеев. – М.: Вентана – Граф, 2017. – 56 с.

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 10 – 11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2021 – 89с.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

[https://edsoo.ru/Primernaya\\_rabochaya\\_programma\\_srednego\\_obschego\\_obrazovaniya\\_predmeta\\_Fizicheskaya\\_kultura\\_.htm](https://edsoo.ru/Primernaya_rabochaya_programma_srednego_obschego_obrazovaniya_predmeta_Fizicheskaya_kultura_.htm)

[Физическая культура 10 - 11 классы](#)