

**копия**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №25»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура**

**10 класс**

**на 2023 -2024 учебный год**

**Составитель:** Бурлаку Сергей Георгиевич,  
учитель физической культуры

## 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».

Данная рабочая программа разработана и реализуется на основе учебника «Физическая культура 10-11 классы» В.И. Ляха и др. Просвещение 2020.

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

1. Для педагога:

учебник «Физическая культура 10-11 классы» В.И. Ляха и др. Просвещение 2020.

- рабочая программа по физической культуре на 2023/24 учебный год

2. Для обучающихся:

учебник «Физическая культура 10-11 классы» В.И. Ляха и др. Просвещение 2020.

Рабочая программа предназначена для освоения основного стандарта по физической культуре для 10 класса, в том числе для обучающихся с ОВЗ.

Рабочая программа рассчитана на 34 недели, за год – 102 часа, в неделю – 3 часа.

Срок реализации рабочей программы – 1 год.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **10 класс**

**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности подростков.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад

в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Лёгкая атлетика. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Лыжная подготовка. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой.

#### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.** Модуль «Базовая физическая подготовка».

#### **Содержание модуля «Базовая физическая подготовка»**

**Общефизическая 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 (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками 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. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики — 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 разметкам 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 ускорениями 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 разметкам; 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. Упражнения 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 с основами акробатики. 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 лазанием. 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; отжимания в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной 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 поочередно. 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. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости. Передвижение 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 «транспортёрке».

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 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 ускорения 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 и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам 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 предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного 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, ориентирясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

#### **4) эстетического воспитания:**

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

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

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

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

#### **5) физического воспитания:**

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

#### **б) трудового воспитания:**

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

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

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

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

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

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

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

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 10 класс

К концу обучения в 10 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа; — измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, задержки дыхания; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.



**Календарно-тематическое планирование по русскому языку для 10 класса  
на 2023-2024 учебный год**

№п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды и формы учебной деятельности	Дата проведения		Примечание
				План	Факт	
1	<b>Легкая атлетика 12ч.</b>  Спринтерский бег. Терминология спринтерского бега. Бег на короткие дистанции 15- 60м с низкого и высокого старта Т. Б. на уроках Л/а. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
2	Спринтерский бег. Терминология спринтерского бега. Бег на короткие дистанции 15- 60м с низкого и высокого старта. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
3	Развитие двигательных качеств. Специальные беговые упражнения для развития скоростных качеств. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
4	<b>Сдача норматива ГТО-100м.</b> Развитие скоростных Метание т. мяча на дальность (гранаты). Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
5	Метание т. мяча на дальность (гранаты). Челночный бег,4*9м Специальные беговые упражнения для развитие выносливости. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			

6	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
7	<b>Сдача норматива ГТО - Метание т. мяча на дальность (гранаты) Челночный бег, 4*9м</b> Специальные беговые упражнения для развитие выносливости. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
8	<b>Сдача норматива ГТО - Челночный бег, 3х10м</b> Прыжки в длину с места. Специальные упражнения для развития прыгучести. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
9	Развитие двигательных качеств. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
10	Прыжки в длину с места. Специальные упражнения для развитие прыгучести. ОРУ. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
11	Сдача норматива ГТО - Прыжки в длину с места. Специальные упражнения развитие для прыгучести. ОРУ. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
12	Развитие двигательных качеств.	1	Конспект урока.			



	Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.		Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
13	<b>Гимнастика 12ч</b> Вводный урок по гимнастике Т.Б. на уроках гимнастики. Акробатические элементы. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Упражнение на низкой высокой перекладине. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
14	Акробатические элементы. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Упражнение на низкой высокой перекладине. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
15	<b>Сдача норматива ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</b>	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
16	Упражнения на низкой, высокой перекладине. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Упражнение на низкой высокой перекладине. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
17	Лазание по канату в два приема. Акробатические элементы. Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
18	<b>Сдача норматива ГТО –поднимание</b>	1	Конспект урока.			

	туловища из положения лежа на спине. Спортивные игры.		<b>Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>19</b>	Сдача норматива ГТО – подтягивание на низкой, высокой перекладине Акробатические элементы. Спортивные игры.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>20</b>	К.н. Лазание по канату в два приема Акробатические элементы. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Спортивные игры.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>21</b>	Сдача норматива ГТО – тест на гибкость. Развитие двигательных качеств. Спортивные игры.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>22</b>	Акробатическая комбинация. Лазание по канату в два приема Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Спортивные игры.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>23</b>	К.н. Акробатическая комбинация. Упражнение на равновесие Ходьба острым шагом по гимнастической скамейке. Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития силовых качеств.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>24</b>	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие.</b>			

	силовых качеств. Спортивные игры. Скакалка.		Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
25	<b>Баскетбол 22ч</b> Вводный урок по баскетболу. История развития баскетбола. Правила игры. Спортивный инвентарь. Бег по заданию учителя. ОРУ.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
26	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
27	К.н. Стойка игрока, приемы перемещения ведение мяча на месте с изменением направления и высотой отскока в движении. Бег по заданию учителя. ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
28	Передачи мяча на месте и в движении. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока Бег по заданию учителя. ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
29	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
30	К, н. Передачи мяча на месте в парах. Бросок одной рукой от плеча с шага после остановки. Стойка игрока, приемы	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений			

	перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока. Бег по заданию учителя. ОРУ.		на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
31	Передачи мяча на в парах в движении Бросок одной рукой от плеча с шага Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока. Бег по заданию учителя. ОРУ.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
32	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
33	К.н. Передачи мяча на в парах в движении. Стойка игрока, приемы перемещения ,ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
34	Бросок мяча по кольцу от плеча с шага после остановки. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока . Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
35	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
36	Бросок мяча по кольцу от плеча с шага после остановки. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке.			

	Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.		Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
37	К.н. Бросок мяча по кольцу от плеча с двойного шага после ведения. Стойка игрока, приемы перемещения ,ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
38	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
39	Бросок мяча по кольцу от плеча с двойного шага после ведения. Тактика игры в защите. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
40	Бросок мяча по кольцу от плеча с двойного шага после ведения. Тактика игры в защите. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
41	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая			

			<b>культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>42</b>	К.н. Бросок мяча по кольцу от плеча с двойного шага после ведения. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>43</b>	Штрафной бросок. Тактика нападения. Индивидуальные и командные действия в нападении. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>44</b>	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>45</b>	Индивидуальные и командные действия в нападении Штрафной бросок. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>46</b>	К.н. Штрафной бросок. Тактика игры в защите и нападении. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока игра. Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>47</b>	<b>Волейбол 20ч</b> Вводный урок по волейболу. Т.Б. на уроках волейбол Стойка игрока, приемы	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений</b>			

	перемещения. Верхняя передача и прием мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра.		на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
48	Стойка игрока, приемы перемещения. Верхняя передача и прием мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
49	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. на уроках волейбола. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
50	Стойка игрока, приемы перемещения. Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте Нижняя прямая подача мяча ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
51	К.н. Стойка игрока, приемы перемещения, Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте Нижняя прямая подача. ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
52	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках волейбола. Отжимание. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
53	Нижний прием передача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения. Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке.			

			<b>Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>54</b>	Нижний прием передача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения. Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>55</b>	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках волейбола. Пресс.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>56</b>	К.н. Нижний прием передача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения. Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>57</b>	Нижняя прямая подача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения ,Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>58</b>	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках волейбола. Прыжки в длину с места.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>59</b>	К.н. Нижняя прямая подача мяча. Верхний прием. Стойка игрока, приемы перемещения. Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте через сетку. ОРУ. Учебная игра.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая</b>			



			<b>культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>60</b>	Верхняя прямая подача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения, Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте. ОРУ. Учебная игра.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>61</b>	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках волейбола. Прыжки на скакалке.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>62</b>	К.н. Верхняя прямая подача мяча нижний прием. Стойка игрока, приемы перемещения. Верхний прием передача мяча Верхняя прямая подача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>63</b>	К.н. Передачи мяча в парах через сетку. Стойка игрока, приемы перемещения. Верхний прием передача мяча Верхняя прямая подача мяча месте ОРУ. Учебная игра.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>64</b>	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Т.Б. на уроках волейбола. Учебная игра.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>65</b>	Тактика игры в защите. Нападающий удар. Стойка игрока, приемы перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Верхний прием передача мяча Верхняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Передачи мяча в парах на месте ОРУ.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			

	Учебная игра.					
66	Тактика игры в нападении. Нападающий удар .Стойка игрока, приемы перемещения ,Верхний прием передача мяча Верхняя прямая подача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
67	<b>Лыжная подготовка 12ч</b> Вводный урок по лыжной подготовке Подбор лыжного инвентаря. Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
68	Техника одношажного попеременного хода Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки Подбор лыжного инвентаря.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
69	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
70	Двухшажный, попеременный ход. Повороты на месте в правую левую сторону. Бег по дистанции1500м.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
71	Попеременный ход. Повороты на месте в правую левую сторону. Бег по дистанции1500м.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая			

			<b>культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>72</b>	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки. Спортивные игры.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>73</b>	Одношажный одновременный ход. Повороты на месте в правую левую сторону. Бег по дистанции 1500м.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>74</b>	Двухшажный, одновременный ход. Повороты на месте в правую левую сторону. Бег по дистанции 1500м.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>75</b>	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки. Спортивные игры.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>76</b>	Переход с попеременного на одновременный ход и обратно. Повороты на месте в правую левую сторону уступом. К.н. Бег по дистанции 1500м. 3000м.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>77</b>	<b>Сдача норматива ГТО – лыжные гонки на дистанции 1500м.</b>	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			

78	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
79	<b>Легкая атлетика 24ч</b> Прыжки в высоту способом перешагиванием. Обучение технике прыжкам в высоту способом перешагивания. Подбор разбега, переход через планку. Специальные упражнения для развития прыгучести. Т.Б на уроках л/а.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
80	Прыжков в высоту способом перешагивания. Подбор разбега, переход через планку. Специальные упражнения для развития прыгучести. Т.Б на уроках л/а. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
81	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках легкой атлетики. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
82	Техника прыжков в высоту способом перешагивания. Подбор разбега, переход через планку. Специальные упражнения для развития прыгучести. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
83	К.н. по прыжкам в высоту способом перешагивания. Подбор разбега, переход через планку. Специальные упражнения для развития прыгучести. Спортивные игры.		Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая			

			<b>культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>84</b>	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках легкой атлетики. Спортивные игры.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>85</b>	Прыжки в длину с места. Специальные упражнения развитие для прыгучести. Спортивные игры.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>86</b>	К.н. Прыжки в длину с места. Специальные упражнения развитие для скорости. Спортивные игры.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>87</b>	Челночный бег,4*10м, 6*10м Прыжки в длину с места. Специальные упражнения для развитие прыгучести. Спортивные игры.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>88</b>	Челночный бег6*10м, 10*10м Специальные упражнения для развития скорости. Спортивные игры.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>89</b>	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития скорости на уроках легкой атлетики. Отжимание. Спортивные игры.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			

90	К.н. Челночный бег 4*9м. Специальные упражнения для развития стартовой скорости. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
91	Метание теннисного мяча на дальность (гранаты) Развитие скоростных качеств Кроссовая подготовка.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
92	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития скорости. Пресс.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
93	К.Н. Бег на короткие дистанции 30-60м 100м с высокого старта. Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
94	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития скорости. Подтягивание.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
95	Сдача норматива ГТО – кроссовая подготовка 1000м., 2000м.	1	Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.			
96	Эстафетный бег. Коридор для передачи	1	Конспект урока.			

	эстафетной палочки. Дистанция 200м 300м.		<b>Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>97</b>	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития скорости. Спортивные игры.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>98</b>	Кроссовая подготовка. Бег 800м Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости. Спортивные игры.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>99</b>	Кроссовая подготовка. Бег 1000м Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости. Спортивные игры.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>100</b>	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости. Спортивные игры.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>101</b>	К.н. Бег 1000м. Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости. Спортивные игры.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие. Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
<b>102</b>	Бег по пересеченной местности 40 минут. Развитие двигательных качеств.	<b>1</b>	<b>Конспект урока. Наглядное пособие.</b>			

	Специальные упражнения для развития выносливости. Спортивные игры		<b>Показ и рассказ основных упражнений на уроке. Методическое пособие «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха.</b>			
--	---	--	---	--	--	--



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИЗУЧЕНИЯ  
предмета Физическая культура**

**1. Программа предмета Физическая культура**

2. **Учебник** «Физическая культура 10-11 классы» В.И. Ляха и др. Просвещение 2020.

3. **Электронная форма учебника.** Электронная форма учебника является полным содержательным аналогом печатной версии, дополненным различными медиа объектами, в том числе интерактивными и функционалом, делающим работу с электронной формой учебника комфортной. Электронная форма учебника содержит также весь методический аппарат печатной версии, однако использование компьютерных технологий позволяет его несколько усовершенствовать.

4. **Методические пособия, «Физическая культура 1-11классы» В.И. Ляха** которые содержат описание воспитательного потенциала курса и методику его реализации, пример рабочей программы, методические рекомендации по организации и проведению уроков. В основе методических рекомендаций лежат идеи развития у обучающихся представлений о многообразии и целостности современного мира, а также формирования основы системного развития.

Информационные ресурсы, обеспечивающие методическое сопровождение образовательной деятельности:

- ФГБНУ «Институт стратегии образования Российской Академии Образования» <https://www.instrao.ru/>
- Интерактивная образовательная онлайн-платформа «Учи.ру» синтерактивными уроками по основным школьным предметам, олимпиады: <https://uchi.ru/>
- Реестр примерных основных общеобразовательных программ / Примерные основные общеобразовательные программы / Основные образовательные программы в части учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей): <http://fgosreestr.ru>
- Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/>
- Цифровой образовательный ресурс для школ: <https://www.yaklass.ru/> Цифровые ресурсы и сервисы для школы группы компаний «Просвещение»: <https://digital.prosv.ru/>
- Электронно-библиотечная система «БИБЛИОШКОЛА» ИД «Директ-Медиа»: <https://biblioschool.ru/>