

Департамент образования Администрации города Омска
бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска
«Средняя общеобразовательная школа №24»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

Руководитель МО:

/Е.Г. Дымченко

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора БОУ г. Омска
«Средняя общеобразовательная школа №24»

/А.Г. Павлович

«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ г. Омска «Средняя
общеобразовательная школа №24»

/Е.А. Васильченко

«30» августа 2023 г.

Васильченко Е.А.

Подписано цифровой
подписью: Васильченко Е.А.
Дата: 2023.08.30 17:04:51 +06'00'

Рабочая программа
по физической культуре (девушки)
10 класс

Составитель: учитель физической культуры
Митрофанова Елена Николаевна

2023 год

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре.
Личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
- толерантное осознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики

на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта "лапта";

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;

6) 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:

1. Познавательные универсальные учебные действия:

1.1. Логические познавательные учебные действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее 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 учетом 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.

1.2. Исследовательские познавательные учебные 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;
- осуществлять различные виды 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 ее 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 приобретенный 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.
- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

1.3. 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 учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, ее 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.

2. Коммуникативные универсальные учебные действия:

2.1. 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;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

2.2. Умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом 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.

3. Регулятивные универсальные учебные действия:

3.1. 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 учетом 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 приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

3.2. 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 приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- 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 свое право и право других на ошибку;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты.

Раздел "Знания о физической культуре":

характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее 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 учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

знание правил соревнований по виду спорта лапта, знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

проектировать досуговую деятельность с включением в ее 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 ее эффективности;

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

Раздел "Физическое совершенствование":

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

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

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

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

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

демонстрация технических приемов игры лапта; знание, демонстрация тактических действий игроков в лапту;

использование средств и методов совершенствования технических приемов и тактических действий игроков в лапту;

выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий игроков в лапту.

Содержание учебного предмета «физическая культура» в 10 классе.

Знания о физической культуре.

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее 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 ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

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

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ, Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 373-ФЗ.

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.

1. 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.

2. 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.

3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

3.1. Модуль "Плавательная подготовка".

Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

(Модуль «Плавание» исключен из учебного процесса в связи с отсутствием материально-технической базы.)

3.2. Модуль "Спортивная и физическая подготовка".

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне" с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

3.3. Модуль «Лепта».

3.3.1. Знания о лепте:

Понятие спортивных федераций по лепте, как общественных организаций.

Официальные правила соревнований по лепте. Характеристика вида спорта лепта и особенности мини-лепты.

Влияние занятий лептой на формирование положительных качеств личности человека.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лепту.

Основные средства и методы обучения технике и тактике игры «лепта».

3.3.2. Способы самостоятельной деятельности:

Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определенных физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки.

Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.

Тестирование уровня физической и технической подготовленности игроков в лепту.

3.3.3. Физическое совершенствование:

Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку, свечой. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, "свечей", обманные удары. Подача мяча.

Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетающего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении, с изменениями направлений. Осаливание движущегося игрока. Осаливание с ближнего расстояния. Бросок способом сверху, сбоку.

Совершенствование тактики игры в защите. Групповые и индивидуальные действия.

4. Базовая физическая подготовка.

4.1 Модуль "Легкая атлетика".

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной 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 движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей "Гимнастика" и "Спортивные игры").

4.2 Модуль "Зимние виды спорта".

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

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, "лесенкой", "елочкой". Упражнения в "транспортировке".

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через "ворота" и преодоление небольших трамплинов.

4.3 Модуль "Гимнастика".

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лежа 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и тем программы	Количество часов	Контрольные работы, кол-во часов	Практические работы, кол-во часов
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Физическая культура как социальное явление	2		
1.2	Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе	0,5		
1.3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"	1		
1.4	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации	0,5		
1.5	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1,5		
Итого по разделу		5,5		
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности				
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	1,5		
2.2	Кондиционная тренировка как системная организация занятий оздоровительной физической культурой	0,5		
2.3	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1,5		
Итого по разделу		3,5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.1	Упражнения оздоровительной гимнастики	0,5		
3.2	Атлетическая и аэробная гимнастика	1		
Итого по разделу		1,5		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность				
4.1	<i>Модуль «Спортивные игры» Футбол. Техника игрового действия: вбрасывание мяча с лицевой линии.</i>	0,5		
4.2	<i>Модуль «Спортивные игры» Футбол. Техника игрового действия: выполнение углового удара в изменяющихся игровых ситуациях.</i>	0,5		
4.3	<i>Модуль «Спортивные игры» Футбол. Техника игрового действия: выполнение штрафного удара в изменяющихся игровых ситуациях.</i>	0,5		
4.4	<i>Модуль «Спортивные игры» Футбол. Закрепление правил игры в условиях учебной и игровой деятельности.</i>	1,5		
4.5	<i>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии.</i>	0,5		
4.6	<i>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: выполнение штрафных бросков.</i>	0,5		
4.7	<i>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол.</i>	0,5		

	Техника выполнения игровых действий: способы овладения мячом при "спорном мяче".			
4.8	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Выполнение правил 3 - 8 - 24 секунды в условиях игровой деятельности.	0,5		
4.9	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Закрепление правил игры в условиях игровой деятельности.	0,5		
4.10	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Закрепление правил игры в условиях учебной деятельности.	0,5		
4.11	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Состязания по игре в баскетбол.	1		
4.12	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Техника выполнения игровых действий: "постановка блока".	1		
4.13	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Техника выполнения игровых действий: атакующий удар (с места и в движении).	1		
4.14	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Тактические действия в защите.	0.5		
4.15	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Тактические действия в нападении.	0,5		
4.16	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	0.5		
4.17	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Состязания по игре в волейбол.	1		
Итого по разделу		11,5		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.				
5.1	Модуль «Спортивная и физическая подготовка» Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта.	0,5		
5.2	Модуль «Спортивная и физическая подготовка» Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.			6,5
5.3	Модуль «Лепта».	9		
Итого по разделу		16		
Раздел 6. Базовая физическая подготовка				
6.1	Модуль «Легкая атлетика». Развитие выносливости с использованием средств и методов легкой атлетики.	2,5		
	Модуль «Легкая атлетика». Развитие силовых способностей с использованием средств и методов легкой атлетики.	6		
	Модуль «Легкая атлетика». Развитие скоростных способностей с использованием средств и методов легкой атлетики.	2		
	Модуль «Легкая атлетика». Развитие координации движений с использованием средств и методов легкой атлетики.	0,5		
6.2	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости с использованием средств и методов зимних видов спорта.	3,5		

	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Развитие силовых способностей с использованием средств и методов зимних видов спорта.</i>	5		
	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Развитие координации с использованием средств и методов зимних видов спорта.</i>	1		
6.3	<i>Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости с использованием средств и методов гимнастики.</i>	2		
	<i>Модуль «Гимнастика». Развитие координации движений с использованием средств и методов гимнастики.</i>	2,5		
	<i>Модуль «Гимнастика». Развитие силовых способностей с использованием средств и методов гимнастики.</i>	2		
	<i>Модуль «Гимнастика». Развитие выносливости с использованием средств и методов гимнастики.</i>	3		
Итого по разделу		30		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

Поурочное планирование 10 А класс

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема урока	Кол-во часов	корректировка
1	01.09.2023		Физ. культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая).	1	
2	01.09.2023		Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.	1	
3	08.09.2023		(Инстр. №13.11) Физическая культура, как средство укрепления здоровья человека. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	1	
4	08.09.2023		Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе. ПрЗ.- Метание 150гр. мяча на дальность.	1	
5	15.09.2023		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса "Готов к труду и обороне" в Союзе Советских социалистических республик (далее - СССР) и Российской Федерации. Гладкий бег по пересеченной местности с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1	
6	15.09.2023		Характеристика структурной организации комплекса "Готов к труду и обороне" в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16 - 17 лет. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.	1	
7	22.09.2023		Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). ПрЗ.- Бег 1000 м.	1	
8	22.09.2023		Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом. Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме "до отказа".	1	
9	29.09.2023		Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.	1	
10	29.09.2023		Здоровье как базовая ценность человека и общества. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).	1	
11	06.10.2023		Бег с максимальной скоростью "с ходу". ПрЗ.-Бег 60 м.	1	
12	06.10.2023		Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. ПрЗ.-Бег 100м.	1	

13	13.10.2023	(Инстр. №13.6) Понятие спортивных федераций по лапте, как общественных организаций. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку, свечой.	1	
14	13.10.2023	Официальные правила соревнований по лапте. Характеристика вида спорта лапта и особенности мини-лапты. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт.	1	
15	20.10.2023	Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание).	1	
16	20.10.2023	Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, "свечей", обманные удары. Подача мяча.	1	
17	10.11.2023	(Инстр. №13.7) Техника игрового действия: вбрасывание мяча с лицевой линии. Учебная игра.	1	
18	10.11.2023	Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Техника игрового действия: выполнение углового удара в изменяющихся игровых ситуациях.	1	
19	17.11.2023	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Техника игрового действия: выполнение штрафного удара в изменяющихся игровых ситуациях.	1	
20	17.11.2023	Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Закрепление правил игры в условиях игровой деятельности.	1	
21	24.11.2023	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Закрепление правил игры в условиях учебной деятельности.	1	
22	24.11.2023	Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. Пр3.- Челночный бег 3X10.	1	
23	01.12.2023	(Инстр. №13.8) Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии.	1	
24	01.12.2023	Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Техника выполнения игровых действий: выполнение штрафных бросков.	1	
25	08.12.2023	Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Техника выполнения игровых действий: способы овладения мячом при "спорном мяче".	1	
26	08.12.2023	Выполнение правил 3 - 8 - 24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях учебной деятельности.	1	

27	15.12.2023		Закрепление правил игры в условиях игровой деятельности. Пр3.- Бег 30м.	1	
28	15.12.2023		Состязания по игре в баскетбол.	1	
29	22.12.2023		(Инстр. №13.9) Техника выполнения игровых действий: "постановка блока".	1	
30	22.12.2023		Техника выполнения игровых действий: атакующий удар (с места и в движении).	1	
31	29.12.2023		Тактические действия в защите при игре в волейбол. Пр3.- Прыжок в длину с места.	1	
32	29.12.2023		Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Тактические действия в нападении.	1	
33	11.01.2024		Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	
34	11.01.2024		Состязания по игре в волейбол.	1	
35	18.01.2024		(Инстр. №13.12) Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.	1	
36	18.01.2024		Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности. Пр3.- Ходьба на лыжах 3000м.	1	
37	25.01.2024		Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режиме субмаксимальной интенсивности.	1	
38	25.01.2024		Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с соревновательной скоростью.	1	
39	02.02.2024		Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.	1	
40	02.02.2024		Развитие силовых способностей. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом.	1	
41	09.02.2024		Развитие силовых способностей. Скоростной подъем бегом.	1	
42	09.02.2024		Развитие силовых способностей. Скоростной подъем "лесенкой", "елочкой".	1	
43	16.02.2024		Развитие силовых способностей. Упражнения в "транспортировке".	1	
44	16.02.2024		Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через "ворота" и преодоление небольших трамплинов.	1	
45	23.02.2024		(Инстр. №13.10) Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой.	1	
46	23.02.2024		Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба.	1	

47	01.03.2024		Развитие гибкости. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Пр3.-Гибкость (сидя).	1	
48	01.03.2024		Развитие координации движений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Пр3.- Метание т. мяча в цель с 18 и 14м.	1	
49	08.03.2024		Развитие координации движений. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.	1	
50	08.03.2024		Развитие координации движений. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.	1	
51	22.03.2024		Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине, подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине, отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях. Пр3.- Подтягивание/Отжимание.	1	
52	22.03.2024		Развитие силовых способностей. поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине). Пр3.- Сгибание туловища лежа на спине 30с	1	
53	29.03.2024		Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой, метание набивного мяча из различных исходных положений, приседания на одной ноге "пистолетом".	1	
54	29.03.2024		Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.	1	
55	05.04.2024		Развитие выносливости. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу "круговой тренировки").	1	
56	05.04.2024		Развитие выносливости. Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.	1	
57	12.04.2024		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.	1	
58	12.04.2024		Развитие силовых способностей. 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.	1	

59	19.04.2024		Развитие силовых способностей. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него.	1	
60	19.04.2024		Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с набивными мячами.	1	
61	26.04.2024		Развитие силовых способностей. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы.	1	
62	26.04.2024		Развитие силовых способностей. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.	1	
63	03.05.2024		Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Пр3. - Скакалка 1мин.	1	
64	03.05.2024		Основные средства и методы обучения технике и тактике игры «лапта». Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося.	1	
65	10.05.2024		Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определенных физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя.	1	
66	10.05.2024		Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности. Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении, с изменениями направлений. Осаливание движущегося игрока.	1	
67	17.05.2024		Тестирование уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту. Осаливание с ближнего расстояния. Бросок способом сверху, сбоку.	1	
68	17.05.2024		Совершенствование тактики игры в защите. Групповые и индивидуальные действия.	1	