

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 131» г. Барнаула

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 10 от 25.08.2023

Утверждено  
приказом директора  
№ 02-02/333-осн от 31.08.2023



Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 10 класса  
среднего общего образования  
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: Ложечко Д.В  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

Барнаул 2023

## **I. Пояснительная записка**

### **1.1. Общие положения**

#### **1.1. Общие положения**

Настоящая рабочая программа разработана на основе:

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями);
- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Гимназия № 131»;
- годового календарного учебного графика;
- учебного плана.

С использованием учебника: физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019.

#### **1.2. Цели и задачи изучения курса**

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 личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

## 1.2. Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану гимназии на изучение физической культуры в 10 классах отводится 2 часа в неделю. Третий час за счет часов внеурочной деятельности. В соответствии с годовым календарным учебным графиком в учебном году 34 недели.

Класс	10
Кол-во часов в неделю	2
Кол-во часов за учебный год	68

## 1.4. Отличительные особенности рабочей программы

Тематическое планирование учебного материала полностью соответствует рабочей программе среднего общего образования по физической культуре.

Теоретический материал раздела «Знания о физической культуре» распределен в уроках №; 1,2,3,4,5,6,33.

Теоретический материал раздела «Способы самостоятельной деятельности» содержится в уроках № 7,8,9,10,11,12.

В связи с тем, что гимназия не имеет бассейн, уроки модуля «Плавательная подготовка» не проводятся.

## 1.5. Учет рабочей программы воспитания

Рабочая программа составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал предмета реализуется через:

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

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

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

применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы или работы в парах, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;

создание возможности приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими обучающимися.

## **II. Содержание учебного предмета, курса**

### **Знания о физической культуре**

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

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

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

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

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

### **Способы самостоятельной двигательной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

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

### **III. Планируемые образовательные результаты**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

##### **1) гражданского воспитания:**

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

##### **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

**3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

**4) эстетического воспитания:**

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

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

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

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

**5) физического воспитания:**

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

**6) трудового воспитания:**

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

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

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

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

**7) экологического воспитания:**

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **Познавательные универсальные учебные действия**

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её все-сторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;



развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **IV. Тематическое поурочное планирование по физической культуре**

**10 класс, 2 часа в неделю, всего 68 часов.**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел. Физическое совершенствование</b>			
<b>Модуль Физкультурно-оздоровительная деятельность 6ч</b>			
1.	Истоки возникновения культуры как социального явления. Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1	
2.	Культура как способ развития человека. Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1	
3.	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	
4.	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	
5.	Физическая культура и физическое здоровье. Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	
6.	Физическая культура и психическое здоровье. Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	
<b>Модуль « Спортивные игры » 12ч</b>			
7.	Основы организации образа жизни современного человека. Тактическая подготовка в баскетболе.	1	
8.	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Тактическая подготовка в баскетболе.	1	
9.	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол.	1	
10.	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Развитие скоростных и	1	

	силовых способностей средствами игры баскетбол.		
11.	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол.	1	
12.	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол.	1	
13.	Развитие выносливости средствами игры баскетбол.	1	
14.	Развитие выносливости средствами игры баскетбол.	1	
15.	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении. Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером.	1	
16.	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении. Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером.	1	
17.	Техника судейства игры баскетбол. Тренировочные игры по баскетболу.	1	
18.	Техника судейства игры баскетбол. Тренировочные игры по баскетболу.	1	
Модуль « Спортивные игры » 14ч			
19.	Техническая подготовка в волейболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/</a>
20.	Техническая подготовка в волейболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/</a>
21.	Общefизическая подготовка средствами игры волейбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/</a>
22.	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/</a>
23.	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/</a>
24.	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/</a>
25.	Развитие выносливости средствами игры волейбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/</a>
26.	Совершенствование техники нападающего удара.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/</a>
27.	Совершенствование техники одиночного блока.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/</a>
28.	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/</a>
29.	Тренировочные игры по волейболу. Техника судейства игры волейбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/</a>

30.	Тренировочные игры по волейболу. Техника судейства игры волейбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/</a>
31.	Тренировочные игры по волейболу. Техника судейства игры волейбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/</a>
32.	Тренировочные игры по волейболу. Техника судейства игры волейбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/</a>
Модуль «Спортивная и физическая подготовка» 13ч.			
33.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км.	1	
34.	Знания о ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/</a>
35.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/</a>
36.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/</a>
37.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1	
38.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1	
39.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1	
40.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1	
41.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1	
42.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1	
43.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1	
44.	Участие в соревнованиях. Судейство соревнований.	1	
45.	Участие в соревнованиях. Судейство соревнований.	1	
Модуль « Спортивные игры » 14ч			
46.	Техническая подготовка в футболе.	1	
47.	Техническая подготовка в футболе.	1	
48.	Развитие координационных способностей средствами игры футбол.	1	
49.	Развитие выносливости средствами игры футбол.	1	

50.	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении.	1	
51.	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении.	1	
52.	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером.	1	
53.	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером.	1	
54.	Совершенствование техники удара по мячу в движении.	1	
55.	Совершенствование техники удара по мячу в движении.	1	
56.	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером.	1	
57.	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером.	1	
58.	Тренировочные игры по мини-футболу. Техника судейства игры футбол.	1	
59.	Тренировочные игры по мини-футболу. Техника судейства игры футбол.	1	
Модуль «Спортивная и физическая подготовка» 9ч.			
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6051/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6051/start/</a>
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6051/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6051/start/</a>
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/</a>
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/</a>
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)		
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км.	1	
68.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени.	1	

**V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 111 с.

**VI. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Количество</b>
Гимнастический мат	10
Стенка гимнастическая	3
Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м)	4
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	6
Лыжи	40
Гимнастические скакалки	10
Футбольный мяч	8
Баскетбольный мяч	30
Волейбольный мяч	10

**V. Лист внесения изменений. 10А класс.**

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректированных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с заместителем директора по УВР	Роспись учителя
1							
2							
3							
4							
5							
6							