

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Управление образования города Оренбурга**

**МОАУ "СОШ № 41"**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМО**

\_\_\_\_\_  
Бугаёва Н. В.  
[Номер приказа] от «30»  
августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель  
директора<sup>↵</sup> по УВР<sup>↵</sup>**

\_\_\_\_\_  
Шагартеева А. Т.  
[Номер приказа] от «30»  
августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

\_\_\_\_\_  
Кургаева Г. И.  
[Номер приказа] от «30»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5747989)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 классов

**Оренбург 2024**

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 10 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

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

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

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

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

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

#### *Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

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

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



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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

### 1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

### 2) патриотического воспитания:

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

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

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

### 3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

**4) эстетического воспитания:**

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

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

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

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

**5) физического воспитания:**

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

**б) трудового воспитания:**

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

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

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

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

**7) экологического воспитания:**

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

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

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,

гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться

ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

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

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

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

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

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

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

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

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);



выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5	0	0	
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	0	0	
Итого по разделу		8			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	0	0	
Итого по разделу		10			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	0	
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	0	

2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	0	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	0	
Итого по разделу		32			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	12	0	0	
Итого по разделу		12			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	16	0	0	
4.2	Базовая физическая подготовка	18	0	0	
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	



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

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	0	0	02.09.202 4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
2	Культура как способ развития человека	1	0	0	05.09.202 4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельност и человека	1	0	0	07.09.202 4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	0	0	09.09.202 4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
5	Всероссийский	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>

	физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)				12.09.2024	
6	Физическая культура и физическое здоровье	1	0	0	14.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
7	Физическая культура и психическое здоровье	1	0	0	16.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
8	Физическая культура и социальное здоровье	1	0	0	19.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
9	Основы организации образа жизни современного человека	1	0	0	21.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	0	0	23.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
11	Контроль состояния здоровья в	1	0	0	26.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>

	процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой					
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	0	28.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	0	30.09.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	0	03.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
15	Оценивание текущего	1	0	0	05.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>

	состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей				4	
16	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	0	07.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	0	10.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
18	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	0	12.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	0	14.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
20	Упражнения для	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>



	профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером				17.10.2024	<a href="#">9803</a>
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	0	19.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	0	21.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной	1	0	0	24.10.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>

	тренировкой					
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	0	04.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
25	Техническая подготовка в футболе	1	0	0	07.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
26	Тактическая подготовка в футболе	1	0	0	09.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	0	0	11.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	0	14.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	0	16.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
30	Совершенствован	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>

	ие технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении				18.11.2024	<a href="#">9803</a>
31	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	0	21.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
32	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	0	0	16.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
33	Тренировочные игры по мини-футболу	1	0	0	18.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
34	Техника судейства игры футбол	1	0	0	21.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
35	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	0	23.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	0	25.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
37	Развитие скоростных и силовых	1	0	0	28.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>

	способностей средствами игры баскетбол					
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	0	30.11.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	0	02.12.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
40	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	0	05.12.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	0	07.12.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
42	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	0	09.12.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
43	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	0	12.12.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
44	Техника	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>

	судейства игры баскетбол				14.12.202 4	<a href="#">9803</a>
45	Техническая подготовка в волейболе	1	0	0	16.12.202 4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
46	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	0	19.12.202 4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
47	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0	0	21.12.202 4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	0	23.12.202 4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	0	26.12.202 4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	0	28.12.202 4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
51	Развитие выносливости средствами игры	1	0	0	13.01.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>

	волейбол					
52	Совершенствовани е техники нападающего удара	1	0	0	16.01.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
53	Совершенствовани е техники одиночного блока	1	0	0	18.01.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
54	Совершенствовани е тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	0	20.01.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
55	Тренировочные игры по волейболу	1	0	0	23.01.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
56	Техника судейства игры волейбол	1	0	0	25.01.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
57	Техника безопасности на занятиях плаванием в бассейне	1	0	0	27.01.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
58	Техника плавание брассом на спине	1	0	0	30.01.202	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>

	(подводящие упражнения на скольжение)				5	
59	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1	0	0	01.02.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
60	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1	0	0	03.02.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
61	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1	0	0	06.02.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
62	Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы	1	0	0	08.02.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
63	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами	1	0	0	10.02.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
64	Совершенствование техники	1	0	0	13.02.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>

	прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы				5	
65	Совершенствован ие техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1	0	0	15.02.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
66	Совершенствован ие техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1	0	0	17.02.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
67	Игры с мячом на воде	1	0	0	20.02.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
68	Игры с мячом на воде	1	0	0	22.02.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	24.02.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
70	Спортивная подготовка (СФП)	1	0	0	27.02.202	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>



	по избранному виду спорта				5	
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	01.03.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	03.03.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	06.03.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	07.03.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	10.03.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	13.03.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному	1	0	0	14.03.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>

	виду спорта					
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	15.03.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
79	Участие в соревнованиях	1	0	0	17.03.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
80	Участие в соревнованиях	1	0	0	20.03.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
81	Участие в соревнованиях	1	0	0	22.03.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
82	Участие в соревнованиях	1	0	0	24.03.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
83	Судейство соревнований	1	0	0	03.04.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
84	Судейство соревнований	1	0	0	05.04.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
85	Знания о ГТО	1	0	0	07.04.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
86	Правила и техника	1	0	0	10.04.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м				5	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	0	12.04.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	0	14.04.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	0	17.04.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
90	Правила и техника выполнения	1	0	0	19.04.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км					
91	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	0	0	21.04.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
92	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	1	0	0	24.04.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>

	полу					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	0	0	26.04.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	28.04.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	30.04.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>

96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	03.05.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	0	05.05.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	0	08.05.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	0	10.05.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>

	Стрельба (пневматика или электронное оружие)					
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	0	12.05.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	0	0	15.05.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	0	0	17.05.202 5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=m2dpqj10eg93419803</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		





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

- Физическая культура; базовый уровень, 10-11 класс/ Лях В.И.  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех 10-11 класс/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура 5-7 класс/ Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.; под редакцией Виленского М.Я. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура 5-7 класс/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я. Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово-учебник»
- Физическая культура 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура; базовый уровень 10-11 класс/ Лях В.И.  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание,  
переработанное 8-9 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»

Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха,  
А.А.Зданевич. Рекомендовано Министерством образования и науки  
Российской Федерации, 8-9 классы, 8-е издание, Москва «Просвещение»,  
2012

Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.  
Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки  
Российской Федерации, 5-7 классы, 2-е издание, Москва «Просвещение»,  
2013.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред.  
Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я.  
Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура"  
/ Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 с.
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное  
пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia,

2017. - 304 с.

6. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.

7. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.

8. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.

9. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.

10. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.

11. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.

12. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.

13. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.

14. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 96 с.

15. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.

16. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.:

Academia, 2017. - 144 с.

17. Бурякин, Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) / Ф.Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2019. - 284 с.

18. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.

19. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.

20. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.

21. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.

22. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

23. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.

24. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.

25. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 480 с.

26. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
27. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
28. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
29. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
30. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
31. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
32. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 4-5лет. Средняя группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с.
33. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 6-7лет. Подготовительная к школе группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с.
34. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 5-6лет. Старшая

группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 128 с.

35. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.

36. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.

37. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

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

[http://www.bibliofond.ru/download\\_list.aspx?id=14632](http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632) Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол

<http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5

[http://easyen.ru/load/scenarii\\_prazdnikov/sportivnye\\_prazdniki/287](http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287) Спортивные

праздники - Материалы к праздникам

<http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей -

Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей

<http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования

<https://multiurok.ru/> Сайт для учителей

<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский  
общеобразовательный портал

<http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник  
методических разработок для школы.

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет

<http://pedsovet.su/load/98> [http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924)  
[lib\\_no=32922](#) [tmpl=lib](#) – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей  
физической культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://www.uchportal.ru/> - учительский портал

<http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей  
физической культуры

<http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество  
"Открытый класс"

<http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры

<http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал



<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>

<http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры

<https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры

<https://guleon.wordpress.com/%D0%BD%D0%B0%D1%88%D0%B8-%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F/> Сайт для учителей физической культуры

[http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt\\_uchitelja/fizkultury/23](http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt_uchitelja/fizkultury/23)

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

[https://it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](https://it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть творческих учителей

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного

обслуживания

rusedu.ru Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"

<http://ballplay.narod.ru/>

<http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&eduid=7571> Сайт учителя физической культуры ОБЖ Муштаковой Надежды Вячеславовны

<http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/>

<http://ptnic.ucoz.ru/>

<http://www.prosv.ru> Сайт издательства «Просвещение».

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей»

<http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе»

<http://kzg.narod.ru/> «Культура здоровой жизни»

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924 lib\\_no=32922 tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tmpl=lib)

учительский портал

<http://sportteacher.ru/structure/> Объединение учителей физической культуры  
России

<http://pculture.ru/>

[http://топрог.пф/video/video\\_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html](http://топрог.пф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html) «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)

<http://sport-lessons.com/teamgames/football/> Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)

<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)

<http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/>Аэробика для детей(видео уроки)

[http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post\\_470.html](http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html) Методическая копилка

<http://learning.mioo.ru/login/index.php> Сообщество учителей физкультуры

<http://www.moumarx.ru/> Методическое объединение учителей физкультуры

<http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603> Инновационная деятельность учителей физкультуры

<http://www.docme.ru/> информационный сервис

<https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html> видеоуроки для учителей

<http://www.boomle.ru/%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82-%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85->

%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9-  
%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82  
%D1%83%D1%80%D1%8B/сайт творческих учителей физкультуры

<http://www.e-osnova.ru/journal/16> Физическая культура. Все для учителя

