

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Горьковская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района

Рассмотрено на заседании ШМО
учителей начальных классов,

протокол от «29» августа 2023 г. №1

Руководитель ШМО: Куят М.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

от «1» сентября 2023г.

Осина Л. А. /Осина Л. А./

Рабочая программа



Предмет	Физическая культура
Учебный год	2023-2024
Класс	10
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Учитель: Панфилова И.И.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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, истории развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон

«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г.

№ 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержания учебного 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 нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль

«Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брас 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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- 1) гражданское воспитание:**
 - сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
 - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
 - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
 - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
 - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
 - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
 - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- 2) патриотического воспитания:**
 - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
 - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
 - идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) Духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения;
способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентирясь на морально-нравственные нормы и ценности;
осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного технического творчества, спорта, трудовых 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 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, ответственно-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, умению 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

Базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального или комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

Базовые исследовательские действия:

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

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

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

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности 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.

Работа с информацией:

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

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационного и коммуникационного 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

Общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Самоконтроль, принятие себя и других:

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;

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 ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом

общих интересов,

и возможностей каждого члена коллектива;

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

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

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

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

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 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 направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценкой её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность

тренировочных действий 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 просты показатели в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, УЧЕБНОГО МОДУЛЯ, ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ, ЯВЛЯЮЩИХСЯ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ПРЕДСТАВЛЕННЫМИ В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИКТ, СОДЕРЖАНИЕ КОТОРЫХ СООТВЕТСТВУЕТ ЗАКОНАДАТЕЛЬСТВУ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ

10 класс (68 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Кол-во часов	Содержание образования	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (6 часов) <i>Физическая культура как социальное явление – 4 часа.</i>				
1.1.1	Физическая культура как часть культуры общества и человека.	1	<p>— распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемым вопросам круглого стола</p> <p>— составляют план выступления по избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников)</p> <p>подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.); — обсуждают содержание и ход разработки доклада, проводят его апробацию в рабочей группе; — принимают участие в проведении круглого стола, обсуждают доклады каждой рабочей группы и отвечают на вопросы</p>	Инфоурок https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kak-socialnoe-yavlenie-4095432.html
1.1.2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1	<p>— готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам</p> <p>— проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе</p>	
1.1.3	«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».	1	<p>— обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всероссийского физкультурного комплекса ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников; — формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества</p> <p>— рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР; — обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека; — знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков</p>	ВФСК ГТО (gto.ru)

1.1.4	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	1	<p>— обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе;</p> <p>— обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения;</p>	https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
--------------	---	---	--	---

			<p>— обсуждают с учителем статьи Закона РФ «Об образовании в РФ», рассматривают обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди учащихся;</p> <p>— анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания</p>	
Физическая культура как средство укрепления здоровья человека – 2 часа.				
1.2.1	Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой.	1	<p>— распределяются по группам и определяются с темой проекта</p> <p>— определяют цель проекта и формулируют его результаты;</p> <p>— намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа</p> <p>распределяются по видам проектной деятельности и согласовывают средства достижения планируемых результатов (поиск необходимой литературы; анализ и обобщение литературных данных; составление доклада и выбор докладчика; оформление доклада и презентации выступления);</p> <p>— разрабатывают проект и готовят текст доклада, проводят его апробацию в группе;</p> <p>— организуют обсуждение проекта с учащимися класса, отвечают на вопросы</p>	<p>Карточка комплексов для профилактики и коррекции нарушений осанки. (infoport.ru)</p>
1.2.2	Основные направления оздоровительной физической культуры.	1	<p>— знакомятся с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры, его истории и ценностных ориентациях, основных направлениях и целевых задачах</p> <p>— выбирают одну из предлагаемых тем реферата и готовят его содержание</p> <p>— организуют проведение круглого стола, делают доклады по темам рефератов и задают вопросы, обсуждают их содержание, дополняют содержание сделанных докладов</p>	<p>Карточка комплексов для профилактики и коррекции нарушений осанки. (infoport.ru)</p>
Итого по разделу		6		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)				
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга – 4 часа.				
2.1.1	Основы организации образа жизни современного человека.	1	<p>- знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека;</p> <p>- знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья.</p>	<p>Инфоурок https://infourok.ru/presentationa-ro-fizkulture-zdologovu-obtag-zhizni-10-klas-5624559.html</p>

2.1.2	Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье.	1	- обсуждают роль и значение контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки; - составление дневника самоконтроля.	Инфурук https://infourok.ru/presentationa-po-fizicheskov-kulture-samokontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskimiprigrzhnemiyaми-1533120.html
2.1.3	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.	1	— знакомятся с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий; — знакомятся с образом концепта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение; — анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой; — обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма; — разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса	https://infourok.ru/komplektsamostozatelnoy-raboty-po-fizikulture-prigrzhnemiya-dlya-gazvitiya-kondicionni-fizicheski-kachestv-391397.html
2.1.4	Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1	— обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, знакомятся с процедурами его измерения; — участвуют проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС); — определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения с показателями таблицы стандартов	
Итого по разделу		4		
Раздел 3. Физическое совершенствование (58 часов) Физкультурно-оздоровительная деятельность - 4 часа				
3.1.1	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1	- определяют индивидуальную форму осанки и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения; - знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной осанки и снижение выраженности сколиотической осанки; - разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки.	Инфурук https://infourok.ru/presentationa-profilaktika-i-korrekcija-pavshemiy-osanki-3763192.html
3.1.2	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1	— составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня;	Комплексы физических упражнений, рекомендуемые к выполнению при работе за компьютером (multurok.ru)

			— составляют индивидуальнольные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня	
3.1.3	Комплексы упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	— знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками; — знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы); — разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки	Комплекс <u>физических упражнений, рекомендуемые к выполнению при работе за компьютером (multiturok.ru)</u>
3.1.4	Комплексы упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	— знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма; — знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них комплексы упражнений с предметно-ориентированной направленностью — разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки	Комплекс <u>физических упражнений, рекомендуемые к выполнению при работе за компьютером (multiturok.ru)</u>
Спортивно-оздоровительная деятельность – 18 часов				
Модуль «Спортивные игры»				
3.2.1	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</i> Техническая и тактическая подготовка в волейболе.	9	- знакомятся с техникой «поставки блока», с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; - разучивают подводящие упражнения, технику постановки блоков, технику нападающего удара и анализируют их технику выполнения; - анализируют технику выполнения упражнений у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; - закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности; - совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности.	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-ro-fizicheskoy-kulture-na-temu-temnika-paradauyuschego-udara-v-voleybole-371459.html
3.2.2	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Техническая подготовка в баскетболе.	5	- разучивают и закрепляют технику передвижения, техники ловли и передачи мяча, техники ведения мяча, техники бросков мяча, техники защитных действий, техники перемещений и ведения мячом; - анализируют технику выполнения упражнений у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; - совершенствуют технические и тактические действия в учебной и игровой деятельности.	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-ro-teme-basketbolklass-562893.html
3.2.3	Модуль «Спортивные игры. Футбол.» Техническая и тактическая подготовка в футболе.	4	- знакомятся и анализируют образцы техники бросывания мяча, углового удара, удара от ворот в разные участки игрового поля, технику штрафного удара с одинадцати метровой отметки, выполнение техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях;	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-ro-fizicheskoi-kulture-na-temu-futbol-10-klass-4558828.html

			<ul style="list-style-type: none"> - разучивают выполнение различных техник; - анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников; - закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности. 	
Прикладно-ориентированная деятельность – 36 часов Модуль «Спортивная и физическая подготовка»				
3.3.1	Модуль «Лёгкая атлетика»	15	<ul style="list-style-type: none"> - обучаюдают технику высокого и низкого старта; - изучают и обучаюдают правила эстафетного бега; - изучают и закрепляют технику эстафетного бега; - совершенствуют техники спринтерского бега, эстафетного бега, длительного бега. - изучают технику выполнения метания снаряда на дальность; - выполняют метание спортивного снаряда на дальность; - анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников; - совершенствуют технику выполнения метания спортивного снаряда на дальность. - изучают технику прыжка в длину с разбега по фазам; - выполняют прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/</p> <p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/</p> <p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/</p>
3.3.2	Модуль «Гимнастика»	10	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся и обучаюдаю технику безопасности на уроках гимнастики; - обучаюдают оказание первой помощи; - закрепляют и совершенствуют технику выполнения строевых упражнений; - знакомятся и анализируют образцы техники висов и упоров; - разучивают и закрепляют техники выполнения висов и упоров; - анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников; - повторение и закрепление техники лазанья по канату в два, три приёма; - контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения; - изучают подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения лазанью по канату в два, три приёма; - совершенствуют технику выполнения лазанье по канату в два, три приема. - знакомятся и изучают техники выполнения акробатических упражнений; - совершенствуют технику выполнения комбинации из разученных элементов. 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/</p> <p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/start/225977/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/start/226077/</p> <p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/173396/</p> <p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/main/226027/</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - изучают технику выполнения опорного прыжка, разбирают прыжок по фазам; - выполняют подводящие упражнения; - осваивают выполнение опорного прыжка; - изучают технику выполнения упражнений на гибкость; - выполняют подводящие упражнения; - выполняют упражнение на гибкость, фиксируют результаты. 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/main/172695/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/start/172691/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/main/196849/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/173508/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/172413/</p>
3.3.3 Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка		11	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники изученных лыжных ходов; - наблюдают и анализируют технику передвижения на лыжах; - изучение техники конькового хода, выполнение подводящих упражнений; - наблюдение и анализ техники передвижения коньковым ходом. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении; - изучение выполнения торможения и поворота «шлугтом»; - совершенствование выполнения передвижения на лыжах различными стилями и ходами.	Информурок https://infourok.ru/presentationa-po-teme-lizhnava-rodgotovka-3003756.html
Итого по разделу		58		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Физическая культура
10 класс
Количество часов: 68; в неделю 2 часа

№	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Формирование функциональной грамотности	Ссылка на методические рекомендации к реализации рабочей программы по предмету	Домашнее задание	Контур оль	ЦОР	План уроке дети я	Дата уроке дети я

1 четверть – 16 часов

Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активной отдыха и досуга - 2 часа

1.	Основы организации образа жизни современного человека.	1	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).	Формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью. Владение навыками из получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-zdovogu-obraz-zhizni-10-klasse-5624559.html	Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях В.И., Зданевич А.А., Параграф № 1, стр. 10		Инфоуро к	4.09.23	
2.	Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье.	1	Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.	Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления.		Подготовить сообщение по истории ГТОВ России. Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях В.И., А.А. Зданевич,			6.09.23	

		Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур		параграф № 21, стр. 105				
--	--	--	--	-------------------------	--	--	--	--

**Раздел 3. Физическое совершенствование.
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.
Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Лёгкая атлетика» - 7 часов**

3.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег. «ГТО в школе».	1	Правила техники безопасности. Низкий старт. Выполнение низкого старта с использованием различных вариантов стартовых колодок. Обучение сочетания низкого старта со стартовым разгоном. Бег с ускорением по 10-20 м. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Бег в равномерном темпе до 5 минут.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самоконтроля.	Методические рекомендации, 112-113с. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/	Совершенствоваться в упражнениях: выбегание с низкого старта под «во-ротами», следящими из веревочки (резиновой ленты) в 1,5—2 м от линии старта	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3	13.09.23	
4.	Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Изучение основных правил эстафетного бега. Владение техникой эстафетного бега в определенной последовательности.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными	Методические рекомендации, 113-115 с.	Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях В.И., А.А. Зданевич, параграф 21, стр.105	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3	13.09.23	

			Перелача эстафеты в парах с ускорением на 20-30 м. Низкий старт. Техника стартового разгона. Финиширование. Комплексы упражнений для ног и тазобедренных суставов. Бег в равномерном темпе до 5 минут.	задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самоконтроля.				422/mai п/		
5.	Прыжок в длину с места, разбега.	1	СБУ. Фазы прыжка в длину (разбег, отталкивание, полёт, приземление). Выполнение техники прыжка способом согнув ноги. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Выполнение прыжка с разбега в длину на результат.	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	Методические рекомендации, 115-116 с. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/	Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях В.И, А.А .Зданевич, параграф 21, стр.105	Сдача контрольного норматива	РЭШ	18.09.23	
6.	Метание мяча.	1	Метание малого мяча на результат. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с ответственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	Методические рекомендации, 118-121 с. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/	Оформить в буклет «Правила использования легкотлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств»	Сдача контрольного норматива	РЭШ	20.09.23	
7.	Метание гранаты. Инструктаж по ТБ при метании гранаты.	1	Правила ТБ при метании гранаты. Подводящие специальные упражнения для	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с ответственными задачами и индивидуальными	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/	Учебник по ФК для 10- 11 кл., Лях		РЭШ	25.09.23	

			метания. Упражнения для развития силы. Метание гранаты на результат.	особенностями развития. Развитие самореализации; личное и жизненное самоопределение.	https://resh.edu.t/subject/lesson/5455/stat/225924/	В.И. АА. Задание вич, стр. 113.				
8.	Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м.	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег 1000м на результат.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Развитие присемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://resh.edu.t/subject/lesson/3524/stat/171031/	РЭШ, урок № 10 https://resh.edu.t/subject/lesson/4780/stat/82529/ Следать подборку специальных беговых упражнений – 4-5 упражнений.	Сдача контрольного норматива	РЭШ	27.09.23	
9.	Бег на средние дистанции.	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт.	Владение приемами саморегуляции; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://resh.edu.t/subject/lesson/3933/stat/171005/	РЭШ, урок № 1. https://resh.edu.t/subject/lesson/5650/conspect/90370/	Сдача контрольного норматива	РЭШ	2.10.23	
Раздел 3. Физическое совершенствование.										
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность										
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» - 5 часов										
10.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Техника выполнения игровых действий: выбрасывание мяча с лицевой линии.	1	Правила ТБ на уроках по баскетболу. Правила баскетбола. Наблюдение и анализ техники, обсуждение элементов. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	Формирование способности брать себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	https://resh.edu.t/subject/lesson/3235/main/	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА. Заданияч, параграф № 16, стр. 56	Текущий	РЭШ	4.10.23	

			Выполнение стойки баскетболиста; бег спиной и лицом вперед, приставными шагами; выбрасывание мяча с липевой линии остановка прыжком и двумя шагами на результат.							
11.	Техника выполнения игровых действий: способы овладения мячом при «спорном мяче». Совершенствование техники ведения мяча.	1	Способы овладения мячом при «спорном мяче». Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Изучение приемов обыгрывания защитника: вышатаивание, скрестный шаг, поворот. Выполнять ведение баскетбольного мяча в движении, с изменением направления движения на результат. Игра по упрощенным правилам.	Формирование способности брать себя ответственность на участие в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/	Обрабатывать ведение мяча с пасивным сопротивлением с сопротивлением на месте. Учебник по ФК для 10-11 кл., Дях В.И., АА. Заневич, параграф № 16, стр. 57		РЭШ	9.10.23	
12.	Техника выполнения игровых действий: выполнение штрафных бросков. Передачи мяча различными способами на месте.	1	Выполнение штрафных бросков. Упражнения на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Передача мяча одной рукой снизу и с	Формирование способности брать себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.		Повторять упражнения на развитие координационных способностей.	Текущий		11.10.23	

			бoku. Работа в колоннах. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении.							
13.	Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Ведение мяча с сопротивлением.	1	Выполнение правил баскетбола. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Выполнять ведение баскетбольного мяча в движении, с изменением направления движения на результат. Игра по упрощённым правилам.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение взаимодействовать в команде.		Повторять упражнения на развитие координационных способностей.	Текущий		16.10.23	
14.	Закрепление правил в условиях игровой и учебной деятельности.	1	Основные приемы овладения мячом: вырывание и выбивание. Совершенствование техники (работа в тройках). Игра по упрощённым правилам.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение взаимодействовать в команде.		Изучить материал и подготовиться к общению по одной из предложенной теме. https://rptcloud.ru/10klass/fizkultura/vidy-sporta/igr/basketbol	Сдача контрольного норматива		18.10.23	
Раздел 3. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность - 2 часа										
15.	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения.	Понимание физической культуры как способа развития человека. Формирование способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.	Упражнения для коррекции осанки (infourok.ru)	РЭШ Урок №12 https://reshed.u.ru/subject/lesson/7140/main/262091/	Текущий		23.10.23	

16.	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1	Упражнения для предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	Формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью. Выделение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию различных интерпретацию различных видов и форм представления.	<u>Комплекс упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата (infourok.ru)</u>	РЭШ Урок №11 https://reshed.u.ru/subject/les-son/7139/coms-pest/262023/			25.10.23
-----	--	---	---	---	---	---	--	--	----------

2 четверть – 16 часов

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление – 2 часа

17.	Физическая культура как часть культуры общества и человека.	1	Изучение истоков возникновения физической культуры. Влияние физической культуры на развитие человека. Преобразование физической природы человека с помощью физической культуры.	Познание о возникновении физической культуры как социального явления. Понимание культуры как способа развития человека. Формирование способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.	<u>Место физической культуры в общей культуре человека (multiurok.ru)</u>	РЭШ Урок №4 https://reshed.u.ru/subject/les-son/3242/main/			6.11.23
18.	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1	Культура как способ развития человека, её связь с условиями его жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.	Понимание физической культуры как способа развития человека. Формирование способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.	<u>Физическая культура в современном обществе Образовательная социальная сеть (sportal.ru)</u>	РЭШ Урок №8 https://reshed.u.ru/subject/les-son/1517/main/	Текущий		8.11.23

Раздел 3. Физическое совершенствование

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Гимнастика» - 10 часов

19.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1	Повторение правил в разделе гимнастика.	Формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к	Методические рекомендации, 101 с.	Учебник по ФК для 10-11 кл.			13.11.23
-----	--	---	---	--	-----------------------------------	-----------------------------	--	--	----------

	Строевая подготовка.		Совершенствование строевых упражнений.	своему здоровью. Владение навыками из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления.		Лях, А.А. Задневич, параграф № 28., стр. 172-РЭШ, урок № 28 https://res.h.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/				
20.	Висы и упоры.	1	Изучение техники выполнения висов и упоров. Выполнение подготовительных упражнений. Освоение висов и упоров. Выполнение подготовительных упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Изучение техники подьем переворотом. Выполнение последовательности овладения.	Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления. Умение выполнять задания, определяющие индивидуальную физическую подготовку к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Методические рекомендации, 101-12 с.	РЭШ, урок № 37. https://res.h.edu.ru/subject/lesson/5583/conspect/225976/		РЭШ https://res.h.edu.ru/subject/lesson/6059/mai/172548/ РЭШ https://res.h.edu.ru/subject/lesson/5651/mai/173396/	15.11.23	
21.	Висы и упоры.		Изучение техники выполнения висов и упоров. Выполнение подготовительных упражнений. Освоение висов и упоров. Выполнение подготовительных	Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления.	Методические рекомендации, 101-12 с.	Составить комплекс из 5 упражнений на гимнастическом скамейке. http://urok.urf.ru/ii-bragu/komplek	Текущий	РЭШ https://res.h.edu.ru/subject/lesson/6059/mai/172548/	20.11.23	

			упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Изучение техники подьем переворотом. Выполнение последовательности овладения.	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников		s.opu.na.gi.mnasticheskoi.skamejke.09.0243.html		РЭШ https://resh.sh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/173396/			
22.	Упражнения на гимнастических снарядах.	1	Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в три приёма. Повторение и закрепление техники лазанья по канату в три приёма, контрольруют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		РЭШ, урок № 22. https://resh.h.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/	Сдача контрольного норматива		22.11.23		
23.	Упражнения на гимнастических снарядах.		Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в три приёма. Повторение и закрепление техники лазанья по канату в три приёма, контрольруют её выполнение другими	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		РЭШ, урок № 26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/	Текущий		27.11.23		

			Учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).						
24.	Лазание по канату.	1	Повторение и закрепление техники лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдение и анализ образца техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма. Определение технических трудностей в их выполнении. Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма.	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальную физическую роль физической культуры в подготовке к труду и защите	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924/	РЭШ, урок № 39 https://resh.edu.ru/subject/	Слабая контрольного норматива	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/main/226027/	29.11.23
25.	Акробатические элементы. Стойка на лопатках (д). Стойка на руках (м). Кувырок назад. Длинный кувырок (м).	1	Изучение техники выполнения акробатических упражнений. Стойка на лопатках: последовательность	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальную физическую роль физической культуры в подготовке к труду и защите	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924/	РЭШ, урок № 39 https://resh.edu.ru/subject/	Слабая контрольного норматива	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4/	4.12.23

			овладения. Стойка на руках: разучивание у гимнастической стенки, стойка на руках с помощью. Изучение техники выполнения акробатических упражнений. Стойка на лопатках: последовательность овладения. Стойка на руках: разучивание у гимнастической стенки, стойка на руках с помощью. Кувырок назад: подготовительные упражнения, страховка и помощь.	Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность одноклассников.		lesson/3997/step/172695/		https://sh.edu.ru/subject/lesson/3978/mai/196849/		
26.	Комбинация из разученных элементов.	1	Составление комбинации из ранее изученных элементов. Выполнение на оценку. Наблюдение и анализ выполнения акробатической комбинации. Определение технических трудностей в их выполнении.	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальную физическую подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		РЭШ, урок № 35. https://res.h.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/	Сдача контрольного норматива	РЭШ https://sh.edu.ru/subject/lesson/3978/mai/196849/	6.12.23	
27.	Опорный прыжок.	1	Повторение техники опорного прыжка. Подводящие упражнения для выполнения опорного прыжка. Повторение «наскок», «соскок». Выполнение опорного	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальную физическую подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать	Методические рекомендации, 106-107 с.	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., А.А.Зданевич, стр. 98	Сдача контрольного норматива	РЭШ https://sh.edu.ru/subject/lesson/4782/mai/	11.12.23	

		прыжка: юноши ноги врозь, девушки прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой. Стибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат. Строевые упражнения.	деятельность одноклассников. Оознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.			п/17350 8/			
28.	Развитие силы и гибкости мышц, связок и суставов.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение упражнений на развитие гибкости.	Владение методикой организации индивидуальных занятий физическими упражнениями.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/172413/	Подготовить сообщение на тему урока https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/conspect/263262/	РЭШ	13.12.23	

Раздел I. Знания о физической культуре
Физическая культура как социальное явление – 2 часа

29.	«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».	1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.	ВФСК ГТО (vfo.ru)	Подготовить сообщение по истории ГТОв России. Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях В.И., А.А. Зданевич, параграф № 21, стр.105	Текущий		18.12.23	
-----	---	---	---	--	-----------------------------------	---	---------	--	----------	--

30.	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	1	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ»	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими). Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека, повышения трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с травмаатизмом.	<p>Правовые основы физической культуры. Материал по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)</p>	Подготовить сообщение по истории ГТОв России. Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях В.И, А.А. Зданевич, параграф № 21, стр.105	20.12.23
-----	---	---	---	---	---	--	----------

Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга – 1 час

31.	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.	1	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Аглетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации	Умение индивидуальными упражнениями, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<p>https://infourok.ru/konsp-ekt-samostoyatelnoy-trebov-dro-fizkulture-prigazheniya-dlya-razvitiya-konditsionnyh-fizicheskikh-kachestv-</p>	Познакомится с материалом самостоятельн о. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/libray/2019/10/13/bre-zentatsiya-greko-gimnaska-borba	Текущий	25.12.23
-----	--	---	--	--	--	--	---------	----------

			Выделение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

Раздел 3. Физическое совершенствование.
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час

32.	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировки.	1	Упражнения атлетической гимнастики предметно-ориентированной направленности (на отдельные группы мышц). Знакомится с основными типами телосложения и их характерными признаками.	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	«Базовый комплекс упражнений атлетической гимнастики для девушек и юношей старшего школьного возраста» (xn--1ahfl.xn--r1ai)	Познакомится с материалом самостоятельны	Текущий		27.12.23	
-----	--	---	--	--	---	--	---------	--	----------	--

3 четверть – 30 часов

Раздел 3. Физическое совершенствование.
Спортивно-оздоровительная деятельность.
Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 4 часа

33.	Тактические действия в защите и нападении.	1	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	Самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления. Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень подготовленности.	<u>Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола). Организация соревнований (xn--1ahfl.xn--r1ai)</u>	РЭШ, урок № 51 https://res.h.edu.ru/subiect/lesson/5648/start/226130/	Текущий	РЭШ	10.01.24	
34.	Тактические действия в защите и нападении.	1	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил	Самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию	<u>Методика обучения игре</u>	Учебник по ФК для 10-11 кл.,	Текущий		15.01.24	

			игры в условиях игровой и учебной деятельности	и интерпретацию различных видов и форм представления. Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень подготовленности.	в волейбол (азбука волейбола). Организация соревнований (xn--1ahfl.xn--p1ai)	Лях В.И., А.А.Зданевич, стр. 76				
35.	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		РЭШ, урок № 51 https://resh.edu.ru/subject/lesson/564/8/start/226130/		РЭШ	17.01.24	
36.	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		Изучить материал самостоятельн о РЭШ, урок № 52 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/	Сдача контрольного норматива	РЭШ	22.01.24	

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Лыжная подготовка» - 1 часове

38, 39	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	2	Повторить правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение ранее изученных лыжных ходов. Равномерное передвижение по дистанции.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.	Методические рекомендации, 12 4-128 с. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., А.А.Зданевич, параграф № 22, стр. 116		РЭШ	24.01.24 29.01.24	
--------	---	---	---	--	--	--	--	-----	----------------------	--

			Владение современными оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.							
40, 41	Техника лыжных ходов. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.	2	Повторение ранее изученных лыжных ходов. Наблюдение и анализ техники передвижения. Равномерное передвижение по дистанции.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение современными оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., А.А.Зданевич, стр. 117	Текущий		31.01.24 5.02.24	
42, 43	Попеременный ход.	2	Наблюдение и анализ техники передвижения. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение современными оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими		Подготовить сообщение о технике передвижения на лыжах.	Текущий		7.02.24 12.02.24	

44, 45	Коньковый ход.	2	Наблюдение и анализ техники передвижения. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Выполнение подводящих упражнений: полужоньковый ход, попеременный без палок. Обучение технике одномерно однопалкового хода	приемами тренировки и релаксации. Умение оценить собственное состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		Изучить материал. Подготовить 5 вопросов по изученному материалу. https://infourok.ru/rezentaciya-obshchenie-kolkovomu-hodu-v-starship-klassah-3448388.html	Текущий	Инфоуро к	14.02.24 19.02.24
46, 47	Коньковый ход.	2	Наблюдение и анализ техники передвижения. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Выполнение подводящих упражнений: полужоньковый ход, попеременный без палок. Обучение технике одномерно однопалкового хода	Умение оценить собственное состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		Изучить материал. Подготовить 5 вопросов по изученному материалу. https://infourok.ru/rezentaciya-obshchenie-kolkovomu-hodu-v-starship-klassah-3448388.html	Текущий	Инфоуро к	21.02.24 26.02.24
48, 49	Торможение и повороты.	1	Наблюдение и анализ техники торможения «шлугом». Выделение основные элементы и	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.		Изучить материал. https://infourok.ru/	Сдача контрольного	Инфоуро к	28.02.24 4.03.24

		определение в их трудности в их исполнении. Формулирование задач для самостоятельного обучения торможения «п्लугом» при спуске на лыжах с пологого склона. Разучивание техники подводящих упражнений, торможение и поворот «п्लугом» в полной координации при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции.	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		u/prezentaciya-lyzhi-tormozhenie-plugom-5348125.html	норматива			
--	--	--	--	--	--	-----------	--	--	--

**Раздел 3. Физическое совершенствование.
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность
Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 5 часов**

50	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника выполнения игровых действий.	1	Техника безопасности на уроках по волейболу. Профлактика травматизма. Официальные правила по волейболу.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		Изучить материал. Подготовить вопросов по изученному материалу. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/libraru/2018/01/09/bra-va-techniki-bezopasnosti-pri-katani-nakonkah			6.03.24	
----	---	---	---	--	--	--	--	--	---------	--

51	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока».	1	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	Формирование понятия преимуществ командной работы. Умение вести диалог.		Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., А.А.Зданевич, стр. 80	Текущ ий		11.03.24	
52	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока».	1	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	Формирование понятия преимуществ командной работы. Умение вести диалог.		https://resh.edu.ru/subject/lesso/p/6060/stat/197243/			13.03.24	
53	Техника выполнения игровых действий: атакующий удар (с места и в движении).	1	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	Формирование способности брать себя ответственность на участие в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Методика обучения игре в волейбол (збуква волейбола). Организация соревнований (xn--i1ahfl.xn--p1ai)	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., А.А.Зданевич, стр. 76	Текущ ий		18.03.24 20.03.24	
54	Техника выполнения игровых действий: атакующий удар (с места и в движении).	1	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	Формирование способности брать себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Методика обучения игре в волейбол (збуква волейбола). Организация соревнований (xn--i1ahfl.xn--p1ai)	Изучить материал самостоятельно о. Подготовить вопросы по изученному материалу.. https://nsportal.ru/shkola/fizkul/tura-i-sport/libray/2017/04/23/vol-ejbol-	Инфоуро к	8.04.24		

4 четверть – 14 часов

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга – 1 час

55	Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий тренировкой.	1	Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования содержания и физических нагрузок	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	https://infotok.it/презентация-по-физической-культуре-самоконтроль-при-занятиях-физическими-упражнениями-1533120.html	Изучить материал самостоятельно. Подготовить вопросы по изученному материалу https://reshed.u.ru/subject/lesson/3097/main/	Текущий	Инфоуро	10.04.24						

Раздел 1. Знания о физической культуре.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека – 2 часа

56	Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой.	1	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов	Умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физической культурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии. Умение проявлять инициативу.		Изучить материал самостоятельно. Подготовить вопросы по	Текущий	РЭШ	15.04.24						
----	---	---	--	--	--	---	---------	-----	----------	--	--	--	--	--	--

			здоровья, их связь с занятиями физической культурой.	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.		изученному материалу https://reshed.u.ru/subject/lesson/4817/start/104475/	Текущий	РЭШ	17.04.24	
57	Основные направления оздоровительной физической культуры.	1	Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание	Выделение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	Основные направления оздоровительной физической культуры. 1 Методическая разработка на тему: 1 Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)	Изучить материал самостоятельно. Подготовить вопросы по изученному материалу https://reshed.u.ru/subject/lesson/3194/main/		РЭШ	22.04.24	
Раздел 3. Физическое совершенствование.										
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Лёгкая атлетика» - 8 часов										
Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Лёгкая атлетика» - 8 часов										
58	Правила техники безопасности на уроках. Стартовый разгон.	1	Повторение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника стартового разгона	Умение оленить собственное физическое состояние по простым и результатам самоконтроля.	Презентация. Лёгкая атлетика. 10 класс. (infoportok.ru)	РЭШ, урок № 1 https://reshed.u.ru/subject/lesson/5650/start/		РЭШ	22.04.24	
59	Бег 60 м., 100 м.	1	Бег 60м. и 100 м. на результат. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Бег в равномерном темпе до 5 минут	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями развития. Выделение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.		РЭШ, урок № 3. https://reshed.u.ru/subject/lesson/4039/start/170229/	Сдача контрольного норматива	РЭШ	24.04.24	

60	Бег 60 м., 100 м.	1	Бег 60м. и 100 м. на результат. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Бег в равномерном темпе до 5 минут	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами саморегуляции; личное и жизненное самоопределение.		РЭШ, урок № 6 https://resh.e du.ru/subject/ lesson/3933/st art/171005/	Текущий	РЭШ	29.04.24	
61	Метание мяча. Метание гранаты.	1	Правила ТБ при метании гранаты. Повторить технику метания с разбега. Метание малого мяча на результат. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами саморегуляции; личное и жизненное самоопределение.		РЭШ, урок № 11 https://resh.e du.ru/subject/ lesson/5455/st art/225924/	Текущий	РЭШ	6.05.24	
62	Метание мяча. Метание гранаты.	1	Правила ТБ при метании гранаты. Повторить технику метания с разбега. Метание малого мяча на результат. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами саморегуляции; личное и жизненное самоопределение.		РЭШ, урок № 1 https://resh.e du.ru/subject/ lesson/5650/st art/	Сдача контрольного норматива	РЭШ	8.05.24	

63	Бег 2000м, 3000м. Прыжок в длину с места.	1	СБУ. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Прыжок в длину с места на результат. Бег на 2000м., 3000м. без учета времени.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Выделение приемами саморегуляции; личное и жизненное самоопределение.	Презентации Легкая атлетика для 10 класса (pptcloud.ru)	РЭШ урок №9 https://reshed.u.ru/subject/lesson/7136/main/261647/	Сдача контрольного норматива	РЭШ	13.05.24	
64	Бег 2000м, 3000м. Прыжок в длину с места.	1	СБУ. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Прыжок в длину с места на результат. Бег на 2000м., 3000м. без учета времени.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Выделение приемами саморегуляции; личное и жизненное самоопределение.	Презентации Легкая атлетика для 10 класса (pptcloud.ru)	РЭШ, урок № 12 https://res.h.edu.ru/subject/lesson/4781/conspsect/172041/	Сдача контрольного норматива	РЭШ	15.05.24	
65	Прыжок в длину с разбега.	1	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке к прыжкам в длину с разбега. Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину с разбега 13-15 шагов. Специальные прыжковые упражнения.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями развития.		Учебник по ФК для 10- 11 кл., Лях В.И., АА.Зданев ич, стр. 113.	Сдача контрольного норматива	РЭШ	15.05.24	

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность - 1 час

66	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	Способы индвидуализации и содержания физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Аглетическая аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	Формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью. Выделение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления.		Изучить материал самостоятельно. Подготовить вопросы по изученному материалу	Текущий	РЭШ	20.05.24	
				<p align="center">https://resh.ed.u.tu/subject/lesson/7138/conspect/261675/</p>		Комплекс №6	Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягкоприземлится. - 14р (м)	Слабая контроль ногой норма	РЭШ	22.05.24

**Раздел 3. Физическое совершенствование.
Спортивно-оздоровительная деятельность
Модуль «Спортивные игры. Футбол.» - 3 часа**

67	Техника безопасности на уроках по футболу. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с липцевой линии.	1	Правила ТБ во время игры в футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с липцевой линии. Выполнение комбинации освоенных элементов. Знакомятся и анализируют образцы техники углового удара в игровых условиях и соревновательных условиях. Анализируют и исправляют ошибки одноклассников	Формирование способности брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятии решения. Умение организовывать работу в группе, подгруппы. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культуры и спорта		Комплекс №6	Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягкоприземлится. - 14р (м)	Слабая контроль ногой норма	РЭШ	22.05.24
				<p align="center">https://resh.ed.u.tu/subject/lesson/3234/main/</p>		Комплекс №6	Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягкоприземлится. - 14р (м)	Слабая контроль ногой норма	РЭШ	22.05.24

68	Техники игровых действий: выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых условиях.	1	Техники игровых действий: выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых условиях. Выполнение техники длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (в группах). Выполнение средние и длинные передачи футбольного мяча. Жонглирование мячом на результат. Знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях. Разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля, анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).	Формирование способности брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятии решения. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культуры и спорта.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/	Комплекс №2 Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимаю туловище коснуться локтями колен. 26р (м) 20р(д) Лежа на спине поднимание прямых ног. 26р (м) 20р (д).		РЭШ	24.05.24
ИТОГО:		68							

