

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КЯХТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»**

«Рассмотрено» Руководитель МО _____/_____/_____ ФИО Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.	«Согласовано» Заместитель директора по УМР _____/_____/_____ ФИО « ____ » _____ 202__ г	«Утверждаю» Директор _____/_____/_____ ФИО Приказ № ____ §__ от « __ » __ 202__ г МП
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу «Физическая культура» 10 класс

Количество часов в неделю: 3 часа

Всего часов на учебный год: 102

Срок реализации: 1 год

Составлена в соответствии с программой по УМК В. И. Лях «Физическая культура». 10 класс. Учебник для общеобразовательных организаций, Москва: Просвещение, 2021.

Разработана учителем физической культуры
Бураковой Юлией Николаевной

(Ф.И.О.)

Кяхта
2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Перечень нормативных правовых актов, регламентирующих разработку рабочей программы учебного предмета «физическая культура» в 10 классе:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. ФГОС СОО, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 17.05.2012 № 413
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254"
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20» «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован 18.12.2020 №61573
5. Основная образовательная программа среднего общего образования «МБОУ «Кяхтинская СОШ №3» для обучающихся 10 классов 2022-2023 учебного года Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей МБОУ «Кяхтинская СОШ №3», утвержденное приказом по МБОУ «Кяхтинская СОШ №3» от 13.04.2022г. №78 §1.
6. Рабочая программа воспитания МБОУ «Кяхтинская СОШ №3», утвержденная приказом по МБОУ «Кяхтинская СОШ №3» от 19.08.2021г. №98§5
7. Примерная рабочая программа среднего общего образования предмета «Физическая культура», одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Цель и задачи изучения учебного предмета

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности; расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, 4 упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях; дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно -силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.); # формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований; формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей

организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля; формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции; закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга). Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы учителя.

В программе предусмотрен учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей старшеклассников, региональной и национальной специфики, также местных особенностей работы школы

Программа оказывает содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, способствует профилактике плоскостопия, воспитанию ценностных ориентаций, направлена на формирование потребности в здоровом образе жизни и осуществление подготовки к выполнению и выполнению нормативов комплекса ГТО.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчеркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего общего или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общий объём часов, отведённых на изучение физической культуры в средней основной школе составляет 102 часов (три часа в неделю в каждом классе).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед

Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна); формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие

гуманистические и демократические ценности; готовность к служению Отечеству, его защите;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; сформированность основ саморазвития и самовоспитания

в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами

гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; толерантное сознание и поведение в поликультурном мире,

готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего

возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

б) в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых

видов

спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Умение использовать разнообразные виды и формы физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний; овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,

использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности. Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности

Выпускник на базовом уровне научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление

здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими

упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной

и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных

систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических

качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими

упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья,

умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по

результатам мониторинга;

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»

В результате освоения модуля у обучающихся будут сформированы умения:

соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических

упражнений;

выполнять физическую страховку и самостраховку;

выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

выполнять акробатические упражнения и комбинации;

выполнять гимнастические упражнения и комбинации;

выполнять упражнения в равновесии;

выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой;

преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; переползания;

выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом

индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Модуль «Легкая атлетика»

В результате освоения модуля у обучающихся будут сформированы умения:

соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;

выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции;

выполнять прыжки в длину и высоту;

выполнять метания малого мяча на дальность;

преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

Модуль «Спортивные игры»

В результате освоения модуля у обучающихся будут сформированы умения:

соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;

выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение;

броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной

деятельности;

выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и

командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной

деятельности;

осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура и здоровый образ жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Раздел «Знания о физической культуре»

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. 10 Современное международное положение спорта высших достижений в современной культуре, принципы Олимпизма на современном этапе. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

			ов	ресурсы				
1.	Легкая атлетика	Воспитательное значение заключается в том, что	18	resh.ed u.ru	сентябрь			
2.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег	занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю человека, приучают его не бояться трудностей, а смело их преодолевать.	3			сентябрь		
3.	Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Бег на результат 30м, 100м	Занятия легкой атлетикой в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело	3	uchi.ru	сентябрь			
4.	Эстафетный бег.	Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности	2			сентябрь		
5.	Развитие скоростных возможностей. 200м, 400м.	Воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья Воспитание чувства ответственности, самостоятельности	2			сентябрь		
6.	Прыжок в длину.	Воспитать личностные качества (эстетические, нравственные, волевые			сентябрь			
7.	Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов.		3		сентябрь			

8.	Метание гранаты на дальность с разбега.		3		октябрь		
9.	Бег в умеренном темпе до 2000 м		2		октябрь		
10.	Кроссовая подготовка	Кроссы – одно из ценнейших средств физического воспитания, они оказывают благотворное влияние на организм, способствуют развитию силы мышц, улучшению деятельности органов кровообращения и дыхания, укреплению нервной системы. Помимо общего укрепления организма и воспитания выносливости кроссы развивают качества и прививают навыки, необходимые в трудовой деятельности человека, например: сообразительность, способность к ориентировке, умение преодолевать различные препятствия и правильно распределять свои силы, быстро проходить значительные расстояния без дорог.	6	<a href="http://resh.ed
u.ru">resh.ed u.ru	октябрь		
11.	Бег (3000м) без учета времени.		3		октябрь		
12.	Равномерный бег 20 мин. ОРУ.		2		октябрь		
13.	Выполнение норм бега (3000м - д.2000м-м.).		1		uchi.ru	октябрь	
14.	Спортивные игры	Воспитательное значение спортивных игр не сводится к развитию только физических качеств, таких как:	30	<a href="http://resh.ed
u.ru">resh.ed u.ru			

		<p>быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Развиваются еще и интеллектуальные качества: память, наблюдательность, сообразительность. Использование игровой технологии на уроках физкультуры помогает мне повышать эмоциональность урока, а это в свою очередь помогает решать поставленные задачи</p>		uchi.ru			
15.	Волейбол	воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность.	12		ноябрь		
16.	Инструктаж по технике безопасности. Комбинация из передвижений и остановок игрока	Игра в волейбол развивает не только физические качества ребенка но, и развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованием напряжений и расслаблений мышц	2		ноябрь		
17.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу.		2		ноябрь		
18.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		2		ноябрь		
19.	Верхняя передача мяча в прыжке.		2		ноябрь		
20.	Нападение через 4 зону.		2		ноябрь		
21.	Верхняя прямая подача. Учебная		2		декабрь		

	игра.						
22.	Баскетбол	В баскетболе наиболее важным качеством личности является воля. Воля – это способность человека, преодолевая трудности и препятствия, достигать заветной цели. Волевой человек умеет мобилизовать все силы для достижения поставленной цели. Одними из самых нужных качеств в баскетболе являются: смелость, решительность, самообладание, инициативность, настойчивость, сообразительность. Игровая деятельность требует определенного сочетания данных качеств, для достижения той или иной цели	12	resh.ed u.ru uchi.ru			
23.	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование передвижений и остановок игрока.		1		декабрь		
24.	передача мяча различными способами на месте.		1		декабрь		
25.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв		1		декабрь		
26.	Совершенствование передвижений и остановок игрока.		1		декабрь		
27.	Передача мяча различными способами на месте.		2		январь		
28.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв		2		январь		
29.	Совершенствование передвижений и остановок игрока.		2		февраль		
30.	Передача мяча различными способами в движении.		1		февраль		
31.	Бросок мяча в прыжке (юн.), с		1		февраль		

	места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита				ь		
32.	Гимнастика	В гимнастике принадлежит воспитанию эстетических качеств – культуры движения, музыкального вкуса, чувства ритма.	15	resh.ed u.ru			
33.	Инструктаж по технике безопасности. Длинный кувырок через препятствие в 90 см.		1		февраль		
34.	Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках.		3	uchi.ru	февраль		
35.	Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.).		2		февраль		
36.	ОРУ со скакалкой. Комбинации из разученных элементов.		2		март		
37.	Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев.).		3		март		
38.	Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых		2	март			

	способностей.						
39.	ОРУ с предметами. Выполнение комбинации на оценку. Опрный прыжок.		2		март		
40.	Самбо	Воспитание высоких моральных качеств:	12		март		
41.	Специально-подготовительные упражнения Самбо.	патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности,	2		март		
42.	Приёмы самостраховки: на спину через партнера	чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее	2		март		
43.	Приёмы самостраховки: на бок, выполняемый прыжком через руку партнера	важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности,	3		март		
44.	Приёмы самостраховки стоящего в стойке; на бок кувырком в движении	организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности.	2		март		
45.	Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов		3		март		
46.	Футбол	Коллективный характер футбола воспитывает	12	resh.ed u.ru	апрель		
47.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки, передвижения	чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные	1		апрель		

	игроков	моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества – самостоятельность, инициативу, творчество.					
48.	Средние и длинные передачи футбольного мяча.		3	uchi.ru	апрель		
49.	Тактические действия при выполнении и углового удара		3		апрель		
50.	Вбрасывания мяча из-за боковой линии		3		апрель		
51.	Нападающий удар		2		апрель		
52.	Кроссовая подготовка	Воспитательные: - научить: вести здоровый образ жизни; физическому самосовершенствованию, физическому воспитанию, физическому развитию. В	9	resh.ed u.ru	апрель		
53.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 12 мин. ОРУ.		2		апрель		
54.	Равномерный бег 15 мин. ОРУ в движении.		2	uchi.ru	апрель		
55.	Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой.		2		май		
56.	Равномерный бег 18 мин. ОРУ.		2				
57.	Равномерный бег 3000 м., на результат.		1		май		

58.	Подвижные игры «Русская лапта»	Воспитательный аспект носит коллективный характер	6		май		
59.	«Русская лапта» Удары по мячу, правила игры	, так как детей приучает к деятельности в коллективе. Игры развивают у детей чувство товарищества,	3		май		
60.	«Русская лапта» Игра по правилам	солидарности и ответственности за действия друг друга.	3		май		
61.	Итог		102				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методические материалы для учителя:

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет учебного предмета «Физическая культура», для 10-11 классов среднего общего образования на 2022-2023 учебный год, учебник В.И Лях «Физическая культура» Москва Просвещение 2021

Обязательные учебные материалы для обучающихся:

учебник по физической культуре, предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразовательных организаций Москва: Просвещение, 2021.
Дневник самонаблюдения

Электронные и цифровые образовательные ресурсы: российская электронная школа (resh.edu.ru), uchi.ru

Учебное оборудование:

Мяч для метания, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, гимнастический козел, брусья.