

Департамент социальной защиты населения г. Москвы  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
г. Москвы  
Центр реабилитации и образования №7

Рассмотрено


на заседании ШМО

Пр. № 2 от 16.08.22г.

 Самшкова Н.В. «16» сентября 2022г

Согласовано

Зам.директора по УВР

 И.В. Рыбелка

Утверждаю

Директор ГБОУ ЦРО № 7

 С.А. Войтас

«16» сентября 2022г.



**Рабочая программа  
по физической культуре  
10 класс  
(базовый уровень)  
на 2022-2023 учебный год**

Составитель:  
учитель ГБОУ ЦРО №7 г. Москвы  
Петров Д.С.

2022 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 (редакция от 29.06.2017 г.) (далее — ФГОС ООО), а также Рабочей программы воспитания ГБОУ ЦРО №7 с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения Основной образовательной программы среднего общего образования.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В рабочей программе для 8 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания

о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на все стороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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 подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 10 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форм есетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

*Модуль «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

*Модуль «Спортивные игры».*

**Баскетбол.** Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Волейбол.** Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Футбол.** Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее

разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### *Универсальные познавательные действия:*

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий



физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 10 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Физическая культура в современном обществе</b>	1	0	0	02.09.2022	характеризуют основные направления и формы организации;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
1.2.	<b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>	0.5	0	0	09.09.2022	анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
1.3.	<b>Адаптивная физическая культура</b>	0.5	0	0	24.10.2022	анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Коррекция нарушения осанки</b>	0.5	0	0	07.11.2022	измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
2.2.	<b>Коррекция избыточной массы тела</b>	0.5	0	0	11.11.2022	изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
2.3.	<b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>	0.5	0	0	23.11.2022	знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
2.4.	<b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</b>	0.5	0	0	22.11.2022	повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								

3.1.	<b>Профилактика умственного перенапряжения</b>	1	0	0	17.10.2022	знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на перекладине</b>	3	0	0	19.10.2022 22.10.2022	разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на перекладине.</b>	3	0	0	28.10.2022 06.11.2022	составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</b>	4	0	0	14.11.2022 21.11.2022	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Кроссовый бег</b>	8	0	0	05.10.2022 12.10.2022	разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</b>	3	0	0	16.09.2022 21.09.2022	знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</b>	1	0	0	12.09.2022	знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>

3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	7	0	0	05.09.2022 08.09.2022	определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>  <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	5	0	0	23.09.2022 28.09.2022	определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>  <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	0	0	18.01.2023 23.01.2023	разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0	0	25.01.2023 30.01.2023	знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	3	0	0	01.02.2023 08.02.2023	знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	3	0	0	10.02.2023 17.02.2023	знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	22.05.2023	уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	24.05.2023	знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	1	0	0	26.05.2023	выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	3	0	0	25.11.2022 02.12.2022	знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	4	0	0	05.12.2022 14.12.2022	знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;; знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	3	0	0	16.12.2022 26.12.2022	знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;; описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	3	0	0	28.12.2022 16.01.2023	знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения;; описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямой нападающий удар</b>	3	0	0	20.02.2023 24.02.2023	знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;; контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления</b>	1	0	0	27.02.2023	разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</b>	3	0	0	01.03.2023 06.03.2023	знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;; формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения;; разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах);; контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Тактические действия в игре волейбол</b>	4	0	0	10.03.2023 17.03.2023	знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности);; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</b>	1	0	0	20.03.2023	контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>

3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	4	0	0	12.05.2023 19.05.2023	знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;; знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a>
Итого по разделу		66						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0	14.10.2022	осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html">https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
Итого по разделу		2						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10кл.**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1	0	0	12.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.	1	0	0	16.09.2022	Устный опрос;
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	23.09.2022	Зачет;
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	26.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;



8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	30.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации.	1	0	0	03.10.2022	Зачет;
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	0	0	07.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
11.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	0	0	10.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
12.	Модуль «Спортивные игры» Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.	1	0	0	14.10.2022	Зачет;
13.	Модуль «Спортивные игры» Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.	1	0	0	17.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
14.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	0	0	21.10.2022	Зачет;
15.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1	0	0	24.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;

16.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1	0	0	28.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
17.	Модуль «Спортивная гимнастика». Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.	1	0	0	31.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
18.	Модуль «Спортивная гимнастика». Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).	1	0	0	07.11.2022	Зачет;
19.	Модуль «Спортивная гимнастика». Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.	1	0	0	11.11.2022	Устный опрос; Тестирование;
20.	Модуль «Спортивная гимнастика». Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.	1	0	0	14.11.2022	Устный опрос;
21.	Модуль «Спортивная гимнастика». Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.	1	0	0	18.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
22.	Модуль «Спортивная гимнастика». Подтягивания на перекладине. Прыжки на скакалке.	1	0	0	21.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
23.	Модуль «Спортивная гимнастика». Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью (Д). Развитие гибкости.	1	0	0	25.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;

24.	Модуль «Спортивная гимнастика». Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью (М). Кувырок назад. Сед углом (Д).	1	0	0	28.11.2022	Зачет;
25.	Модуль «Спортивная гимнастика». Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.	1	0	0	05.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
26.	Модуль «Спортивная гимнастика». Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	1	0	0	09.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
27.	Модуль «Спортивная гимнастика». Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	1	0	0	12.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
28.	Модуль «Спортивная гимнастика». Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на тренажёрах.	1	0	0	16.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	0	0	19.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
30.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	0	23.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
31.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар через сетку, верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации.	1	0	0	26.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
32.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	0	0	30.12.2022	Зачет;

33.	Модуль «Лыжная подготовка». Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.	1	0	0	09.01.2023	Устный опрос;
34.	Модуль «Лыжная подготовка». Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно- двухшажного хода.	1	0	0	13.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
35.	Модуль «Лыжная подготовка». Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.	1	0	0	16.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
36.	Модуль «Лыжная подготовка». Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.	1	0	0	20.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
37.	Модуль «Лыжная подготовка». Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	1	0	0	23.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
38.	Модуль «Лыжная подготовка». Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.	1	0	0	27.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
39.	Модуль «Лыжная подготовка». Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.	1	0	0	30.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
40.	Модуль «Лыжная подготовка». Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	1	0	0	03.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;

41.	Модуль «Лыжная подготовка». Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.	1	0	0	06.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
42.	Модуль «Лыжная подготовка». Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.	1	0	0	10.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
43.	Модуль «Лыжная подготовка». Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	1	0	0	13.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
44.	Модуль «Лыжная подготовка». Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.	1	0	0	17.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
45.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	1	0	0	20.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
46.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.	1	0	0	27.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
47.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	03.03.2023	Зачет;
48.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении, быстрый прорыв. Учебная игра.	1	0	0	06.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
49.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	13.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
50.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита.	1	0	0	17.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;

51.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка.	1	0	0	20.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
52.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	0	0	24.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
53.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	1	0	0	27.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
54.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	0	0	31.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
55.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.	1	0	0	03.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
56.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.	1	0	0	07.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
57.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	10.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
58.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1	0	0	14.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
59.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	1	0	0	17.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;

60.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.		0	0	21.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
61.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации.		0	0	24.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
62.	Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.		0	0	28.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
63.	Модуль «Лёгкая атлетика». Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.		0	0	05.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;
64.	Модуль «Лёгкая атлетика». Челночный бег, эстафетный бег. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений.		0	0	12.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;
65.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.		0	0	15.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;
66.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.		0	0	19.05.2023	Зачет;
67.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.		0	0	22.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;
68.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	0	0	26.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Андрухина Т.В., Третьякова Н.В. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 10-11 кл. (базовый уровень). Русское слово.
2. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл (базовый уровень). Издательство «Просвещение».
3. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура. 10-11 кл. (базовый уровень). Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ.4
4. Погадаев Г.И. Физическая культура 10-11 кл. (базовый уровень) ДРОФА

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 1997.
- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.
- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М., 2001.
- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.
- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004
- Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.
- Примерная программа основного общего образования по физической культуре В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

<https://www.gto.ru/norms>



## УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая  
Бревно гимнастическое напольное  
Бревно гимнастическое высокое  
Козел гимнастический  
Конь гимнастический  
Перекладина гимнастическая  
Канат для лазанья с механизмом крепления  
Мост гимнастический подкидной  
Скамейка гимнастическая жесткая  
Комплект навесного оборудования  
Скамья атлетическая наклонная  
Гантели наборные  
Коврик гимнастический  
Акробатическая дорожка  
Маты гимнастические  
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)  
Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Коврики массажные  
Секундомер настенный с защитной сеткой  
Сетка для переноса малых мячей  
Легкая атлетика  
Планка для прыжков в высоту  
Стойка для прыжков в высоту  
Флажки разметочные на опоре  
Лента финишная  
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места  
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
Номера нагрудные  
Подвижные и спортивные игры  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Табло перекидное  
Ворота для мини-футбола  
Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные  
Номера нагрудные  
Ворота для ручного мяча  
Мячи для ручного мяча  
Компрессор для накачивания мячей  
Туризм  
Палатки туристские (двухместные)  
Рюкзаки туристские  
Комплект туристский бивуачный  
Измерительные приборы  
Пульсометр  
Шагомер электронный  
Комплект динамометров ручных  
Динамометр становой  
Ступенька универсальная (для степ-теста)  
Тонометр автоматический  
Весы медицинские с ростомером  
Средства первой помощи  
Аптечка медицинская  
Дополнительный инвентарь  
Доска аудиторная с магнитной поверхностью  
Спортивные залы (кабинеты)  
Спортивный зал игровой  
Спортивный зал гимнастический  
Зоны рекреации  
Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Сектор для прыжков в высоту  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)  
Площадка игровая баскетбольная  
Площадка игровая волейбольная  
Гимнастический городок  
Полоса препятствий  
Лыжная трасса  
Лыжи, лыжные ботинки, палочки

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая  
Бревно гимнастическое напольное  
Бревно гимнастическое высокое  
Козел гимнастический  
Конь гимнастический  
Перекладина гимнастическая  
Канат для лазанья с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной  
Скамейка гимнастическая жесткая  
Комплект навесного оборудования  
Скамья атлетическая наклонная  
Гантели наборные  
Коврик гимнастический  
Акробатическая дорожка  
Маты гимнастические  
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)  
Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Коврики массажные  
Секундомер настенный с защитной сеткой  
Сетка для переноса малых мячей  
Легкая атлетика  
Планка для прыжков в высоту  
Стойка для прыжков в высоту  
Флажки разметочные на опоре  
Лента финишная  
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места  
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
Номера нагрудные  
Подвижные и спортивные игры  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Табло перекидное  
Ворота для мини-футбола  
Сетка для ворот мини-футбола  
Мячи футбольные  
Номера нагрудные  
Ворота для ручного мяча  
Мячи для ручного мяча  
Компрессор для накачивания мячей  
Туризм  
Палатки туристские (двухместные)  
Рюкзаки туристские  
Комплект туристский бивуачный  
Измерительные приборы

Пульсометр  
Шагомер электронный  
Комплект динамометров ручных  
Динамометр становой  
Ступенька универсальная (для степ-теста)  
Тонометр автоматический  
Весы медицинские с ростомером  
Средства первой помощи  
Аптечка медицинская  
Дополнительный инвентарь  
Доска аудиторная с магнитной поверхностью  
Спортивные залы (кабинеты)  
Спортивный зал игровой  
Спортивный зал гимнастический  
Зоны рекреации  
Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Сектор для прыжков в высоту  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)  
Площадка игровая баскетбольная  
Площадка игровая волейбольная  
Гимнастический городок  
Полоса препятствий  
Лыжная трасса  
Лыжи, лыжные ботинки, палочки

