**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Управление образования Администрации МО "Муниципальный округ Балезинский район Удмуртской Республики"**

**МБОУ Исаковскаясредняяшкола**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическим советом  протокол №1  от «30» августа 2023г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н.Семенова | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Перевощиков  приказ № 172  от «01» сентября 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1750121)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 класса

Учитель: Корепанова Л. А.

**д. Исаково** **2023 г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

РП по физической культуре составлена на основе положения о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), внеурочных модулей в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП начального общего, основного общего и среднего общего образования МБОУ Исаковской средней школы.

Программа по физической культуре для 10 класса общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 68 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю)

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**10 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

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

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

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

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

***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

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

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

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

***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

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

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

1) **гражданского воспитания**:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

2) **патриотического воспитания**:

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

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

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

3) **духовно-нравственного воспитания**:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) **эстетического воспитания**:

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

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

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

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

5) **физического воспитания**:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) **трудового воспитания**:

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

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

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

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

7) **экологического воспитания**:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **ценности научного познания**:

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Формы и средства контроля знаний.**

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. В оценивании рекомендуется использовать различные виды контроля знаний и уменийобучающихся.

**Текущий контроль** – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

**Тематический контроль** *–* осуществляется периодически по мере прохождения новой темы, раздела и имеет целью систематизации знаний учащихся. Этот вид контроля проходит на повторительно-обобщающих уроках и подготавливает к контрольным мероприятиям.

**Итоговый контроль** – за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право, как повышать,

так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его

отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Итоговая оценка** выставляется обучающимся за овладение темами, разделов, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Промежуточная аттестация** обучающихся 10 класса проводится в форме итогового выполнения видов упражнений или комбинаций упражнений по темам учебных разделов программы.

**Итоговая аттестация** проводится в форме тестирования упражнений определяющих уровень физической подготовленности обучающихся (Приложение 2.Таблица «Показатели уровня физической подготовленности (УФП) обучающихся 10 класса).

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся.**

**Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |  |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности  За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

**Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Обучающийся **умеет**:  – самостоятельно организовать место занятий;  – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Обучающийся:  – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  – допускает незначительные ошибки в подборе средств;  – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**IV. Уровеньфизическойподготовленностиобучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура как социальное явление | 0.5 |  | 0.5 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru> |
| 1.2 | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | 0.5 |  | 0.5 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru> |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Итогопоразделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.Способы самостоятельной двигательной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга | 2 |  | 2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru> |
| Итогопоразделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительнаядеятельность | 1 |  | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru> |
| Итогопоразделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность** | | | | | |
| 2.1 | Модуль «Спортивныеигры». Футбол | 8 |  | 8 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru> |
| 2.2 | Модуль «Спортивныеигры». Баскетбол | 8 |  | 8 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru> |
| 2.3 | Модуль «Спортивныеигры». Волейбол | 8 |  | 8 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru> |
| 2.4 | Модуль "Гимнастика" | 12 |  | 12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru> |
| 2.5 | Модуль "Легкаяатлетика" | 12 |  | 12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru> |
| Итогопоразделу |  | 48 |  |  |  |
|  |  | |  | | |
|  | | | | |
| **Раздел 3.Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Итогопоразделу | |  |  | | |
| **Раздел 4.Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** | | | | | |
| 4.1 | Спортивнаяподготовка | 10 |  | 10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru> |
| 4.2 | Базоваяфизическаяподготовка | 6 |  | 6 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)<https://uchi.ru> |
| 4.3 |  | 0 |  |  |  |
| **Итого** | | 16 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| 1 | Физическая культура, как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристикасистемнойорганизациифизическойкультуры в современномобществе. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 2 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры. История и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 3 | Физическая культура, как средство укрепления здоровья человека. Здоровье, как базовая ценность человека и общества. Характеристикаосновныхкомпонентовздоровья. Способысамостоятельнойдвигательнойдеятельности | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 4 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт из разных положений с последующим ускорением. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. Овладениетехникойдлительногобега. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определениеиндивидуальнойфизическойнагрузкидлясамостоятельныхзанятийфизическойподготовкой. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 9 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 10 | Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 11 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 12 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 13 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 14 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 15 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Техническиедействияигрокабезмяча: передвижение в стойкебаскетболиста. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 16 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 17 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 18 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 19 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броскимяча в корзину. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 20 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 21 | Тренировочныеигрыпобаскетболу | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 22 | Техникасудействаигрыбаскетбол | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 24 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Акробатика-кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, длинный кувырок вперед (ю). | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 25 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Акробатика-кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, длинный кувырок вперед (ю) | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 26 | Акробатика-равновесие, шпагат, поворот прыжком на 360 градусов | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 27 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 28 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжкичерезскакалку. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 29 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжкичерезскакалку. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 30 | Опорный прыжок через коня, ноги врозь (ю); ноги вместе (д | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 31 | Опорный прыжок через коня, ноги врозь (ю); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 32 | Общефизическая подготовка Полоса препятствий из гимнастических снарядов | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 33 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 34 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижениеналыжаходновременнымодношажнымходом. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км.попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 45 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 46 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 47 | Общефизическая подготовка средствами игры волейбол | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 48 | Развитие выносливости средствами игры волейбол | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 49 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 50 | Совершенствованиетехникинападающегоудара | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 51 | Совершенствованиетехникиодиночногоблока | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 52 | Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 53 | Техникасудействаигрыфутбол | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 54 | Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 55 | Совершенствование техники удара по мячу в движении | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 56 | Тренировочные игры по мини-футболу | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 57 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Кроссоваяподготовка. Бегнасредниедистанции. Развитиевыносливости. | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10 м | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю) | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| 68 | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени | 1 |  | 1 |  | resh.edu.ru normativov.net›normy-gto |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;  
 Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;  
 Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru  
www.school.edu.ru  
https://uchi.ru  
**Технические средства**:

-мегафон

-планшет

-ноутбук.

**Оборудование для практических занятий:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | |
| Гимнастическиескакалки | |  | 12 |  |
| канат | | 1 |
| Гимнастическиематы |  | | 12 |
| Подкидноймостик | 2 |
| Перекладинанавесная | 3 |
| бревно | 1 |  |
| секундомер | 2 |
| измерительнаярулетка | 1 |
| стойки для прыжков в высоту | 1пар |
| мячи в/б | 12 |
| мячи б/б | 12 |
| мячи ф/б | 5 |
| баскетбольныещиты | 2 |
| шведскаястенка | 5 |
| обручи | 10 |
| гранаты | 15 |
| сеткаволейбольная | 1 |
| планкадляпрыжковвысоту | 1 |
| перекладинагимнастическая | 1 |
| коньгимнастический | 1 |
| столтеннисный | 2 |  |
| брусья | 1 |
| дорожкагимнастическая | 2 |
| эспандерплечевой | 3 |
| лыжи | 25 |
| лыжныепалки | 25 |
| лыжныеботинки | 25 |
| гимнастическаяскамейка | 6 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Формы учета рабочей программы воспитания**

Реализацияшкольнымипедагогамивоспитательногопотенциалаурокапредполагаеториентациюнацелевыеприоритеты,связанныесвозрастнымиособенностямиобучающихся иобеспечивает:

* установление субъект-субъектных отношений в процессе учебной деятельностичерезделегированиеучащимсярядаучительских,втомчислеидидактических

полномочий;проявлениедовериякдетямсостороныпедагогов,уважениякихдостоинствуичести;акцентированиевниманиянаиндивидуальныхособенностях,интересах,увлечениях,привычкахтогоили иного ученика;

* использованиевоспитательныхвозможностейпредметногосодержаниячерезподборсоответствующихтекстовдлячтения,задачдлярешения,музыкидляпрослушивания,темдлярисования,проблемныхситуацийдляобсуждения,атакжеситуаций,предполагающих ценностный выбор;
* создание позитивных и конструктивных отношений между учителем и ученикамичерез похвалу, выделение сильных сторон ученика, организацию совместной творческойдеятельности;установлениесотрудническихотношенийвпродуктивнойдеятельности,использованиемотивирующегопотенциалаюмора,обращениекличномуопытуучащихся,проявлениевниманиякученикам,требующимтакоговнимания;
* побуждениеобучающихсясоблюдатьправилавнутреннегораспорядка,нормыповедения,правилаобщениясосверстникамиипедагогами,соответствующиеукладуШколы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы через закрепление закаждым учащимсясвоегоместа,использование привлекательных длядетейтрадиций,демонстрациюсобственногопримера;
* организациюшефствамотивированныхиэрудированныхобучающихсянаднеуспевающимиодноклассниками,втомчислесособымиобразовательнымипотребностями,дающегообучающимсясоциальнозначимыйопытсотрудничестваивзаимнойпомощи;
* инициированиеиподдержкуисследовательскойдеятельности обучающихсявформеиндивидуальныхигрупповыхпроектов;
* включение учителями в рабочие программы по всем учебным предметам, курсам,модулямцелевыхориентироврезультатоввоспитания,ихучётвформулировкахвоспитательныхзадачуроков,занятий,освоенияучебнойтематики,ихреализациювобучении;
* включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулейтематики всоответствиискалендарным планомвоспитательной работы;
* выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательноевоздействиена личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания,целевымиориентирамирезультатоввоспитания;реализацию приоритетавоспитаниявучебной деятельности;
* привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на урокахпредметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения,выработкисвоеголичностного отношениякизучаемымсобытиям,явлениям,лицам;
* применениеинтерактивныхформучебнойработы интеллектуальных,стимулирующихпознавательнуюмотивацию,игровыхметодик,дискуссий,дающихвозможностьприобрестиопытведенияконструктивногодиалога;групповойработы,котораяучитстроить отношенияидействоватьвкоманде,способствуетразвитиюкритическогомышления.