


Документ подписан электронной подписью
Идентификатор: 917fdd29-a0b8-4a1e-9e13-57a57fed4f53
Организация: Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение города Ульяновска
«Вечерняя (сменная) школа №7»
Власова Ирина Евгеньевна Директор
30.08.2024
Сертификат 56F355E5415383FD86C4BF8E14377497
Срок действия сертификата: с 26.07.2024 г. по 19.10.2025 г.

Рассмотрено
на заседании МО
протокол №1 от 30.08.2024 г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 Баканова О.В.
30.08.2024 г.

Утверждаю
Директор Вечерней (сменной) школы №7
Власова И.Е.
Приказ № 141 от 30.08.24 г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска «Вечерняя (сменная) школа № 7»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

Классы: 10Г ФКУ ИК-10

Форма обучения: очно-заочная.

Уровень общего образования: среднее общее образование

Учитель: Князева Т.Ю., высшая квалификационная категория.

Количество часов в неделю аудиторно: 2ч. в неделю, 68 ч. в год.

Количество часов в неделю на самостоятельную работу обучающихся: 0 часов.

Количество часов всего по учебному плану: 68 часа в год.

Рабочая программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413, с изменениями и дополнениями внесенными приказами от: 29 декабря 2014 г. N 1645, 31 декабря 2015 г. N 1578, 29 июня 2017 г. N 613, 24 сентября 2020 года N 519, 11 декабря 2020 года N 712, 12 августа 2022 года N 732), с учетом Федеральной образовательной программы среднего общего образования (утвержденной приказом министерства просвещения Российской Федерации от 15 мая 2023 г. N 371), Федеральной рабочей программы среднего общего образования Физическая культура для 10-11 классов общеобразовательных организаций, Москва 2023 г., Программы воспитания Вечерней (сменной) школы №7

Ульяновск 2024-2025 учебный год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения;
способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
убежденность 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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

Базовые исследовательские действия:

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

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

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности 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.

Работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации 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

Общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
давать оценку новым ситуациям;
расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Самоконтроль, принятие себя и других:

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность:

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

и возможностей каждого члена коллектива;

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

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

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

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях;

проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления 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».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» 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.

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 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.

Тематическое планирование по предмету физическая культура 10 класс

Всего: 68 часов

П.н	Тема урока	Количество часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов	Воспитательный потенциал урока	Домашнее задание	Даты
Раздел 1. Знания о физической культуре 8ч						
1.	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	Презентация по теме урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	02.09
2.	Культура как способ развития человека	1	Презентация по теме урока	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	06.09
3.	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	Презентация по теме урока	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	09.09
4.	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	Презентация по теме урока	Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	13.09
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к	1	Презентация по теме урока	Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести	Учить материал учебника, отрабатывать полученные	16.09

	труду и обороне» (ГТО)			опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.	навыки	
6.	Физическая культура и физическое здоровье	1	Презентация по теме урока	поИнициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	20.09
7.	Физическая культура и психическое здоровье	1	Презентация по теме урока	поИнициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	23.09
8.	Физическая культура и социальное здоровье	1	Презентация по теме урока	поИнициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	27.09
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности 10ч						
9.	Основы организации образа жизни современного человека	1	Презентация по теме урока	поИнициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	30.09
10.	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	Презентация по теме урока	поИнициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	04.10
11.	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной	1	Презентация по теме урока	поИнициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	07.10

	физической культурой						
12.	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	Презентация теме урока	по	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над успевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	11.10
13.	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	Презентация теме урока	по	Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	14.10
14.	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	Презентация теме урока	по	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	18.10
15.	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	Презентация теме урока	по	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над успевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	21.10
16.	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и	1	Презентация теме урока	по	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	25.10

	объективных показателей					
17.	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	Презентация по теме урока	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	28.10
18.	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	Презентация по теме урока	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	01.11

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 6ч

19.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и коррекции осанки	1	Презентация по теме урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	11.11
20.	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	Презентация по теме урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	15.11
21.	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	Презентация по теме урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	18.11

22.	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	Презентация по теме урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	22.11
23.	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	Презентация по теме урока	Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	25.11
24.	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	Презентация по теме урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	29.11

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность 31ч

25.	Техническая подготовка в футболе	1	Презентация по теме урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	02.12
26.	Тактическая подготовка в футболе	1	Презентация по теме урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	06.12
27.	Развитие силовых и скоростных способностей	1	Презентация по теме урока	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего	Учить материал учебника, отрабатывать	09.12

	средствами игры футбол			обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	полученные навыки	
28.	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	Презентация по теме урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	13.12
29.	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	Презентация по теме урока	Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	16.12
30.	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	Презентация по теме урока	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над успевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	20.12
31.	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1	Презентация по теме урока	Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	23.12
32.	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	Презентация по теме урока	Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	27.12
33.	Тренировочные игры по мини-футболу	1	Презентация по теме урока	Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	13.01

				групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.		
34.	Техника судейства игры футбол	1	Презентация по теме урока	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над успевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	17.01
35.	Техническая подготовка в баскетболе	1	Презентация по теме урока	Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	20.01
36.	Тактическая подготовка в баскетболе	1	Презентация по теме урока	Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	24.01
37.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	Презентация по теме урока	Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	27.01
38.	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	Презентация по теме урока	Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	31.01
39.	Развитие выносливости средствами игры	1	Презентация по теме урока	Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик,	Учить материал учебника, отрабатывать	03.02

	баскетбол			дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.	полученные навыки	
40.	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1	Презентация по теме урока	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	07.02
41.	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	Презентация по теме урока	Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	10.02
42.	Тренировочные игры по баскетболу	1	Презентация по теме урока	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	14.02
43.	Техника судейства игры баскетбол	1	Презентация по теме урока	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	17.02
44.	Техническая подготовка в волейболе	1	Презентация по теме урока	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	21.02
45.	Тактическая подготовка в волейболе	1	Презентация по теме урока	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт	Учить материал учебника, отрабатывать полученные	24.02

				сотрудничества и взаимной помощи	навыки	
46.	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	Презентация теме урока	по Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	28.02
47.	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	Презентация теме урока	по Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	03.03
48.	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	Презентация теме урока	по Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	07.03
49.	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	Презентация теме урока	по Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	10.03
50.	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	Презентация теме урока	по Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	14.03
51.	Совершенствование техники нападающего удара	1	Презентация теме урока	по Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	17.03
52.	Совершенствование	1	Презентация	по Применение интерактивных форм учебной	Учить материал	21.03

	ие техники одиночного блока		теме урока	работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.	учебника, отрабатывать полученные навыки	
53.	Совершенствован ие тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	Презентация по теме урока	Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	31.03
54.	Тренировочные игры по волейболу	1	Презентация по теме урока	Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	04.04
55.	Техника судейства игры волейбол	1	Презентация по теме урока	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	07.04
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность 9 ч						
56.	Безопасность в бассейне. Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	1	Презентация по теме урока	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	11.04
57.	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с	1	Презентация по теме урока	Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести	Учить материал учебника, отрабатывать полученные	14.04

	подключением работы рук и ног)			опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.	навыки	
58.	Техника плавания брассом на спине (передвижение в полной координации)	1	Презентация по теме урока	Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	18.04
59.	Техника плавания брассом на спине (передвижение в полной координации)	1	Презентация по теме урока	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над обучающимися одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	21.04
60.	Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы	1	Презентация по теме урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	25.04
61.	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами	1	Презентация по теме урока	Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	28.04
62.	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1	Презентация по теме урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	02.05

63.	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1	Презентация теме урока	по	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся надучебника, неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	05.05
64.	Игры с мячом на воде	1	Презентация теме урока	по	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	09.05

Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» 4ч

65.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	Презентация теме урока	по	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся надучебника, неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	12.05
66.	Судейство соревнований	1	Презентация теме урока	по	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	16.05
67.	Знания о ГТО Истоки возникновения культуры как социального явления	1	Презентация теме урока	по	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	19.05
68.	Зачет за курс 10 класса	1	Презентация теме урока	по	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки	23.05