

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное образование "Рославльский район" Смоленской
области МБОУ "Средняя школа № 1"**

МБОУ "Средняя школа № 1"

ПРИНЯТО

на заседании педагогического

совета школы

Протокол от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом по МБОУ

«Средняя школа №1»

от 31.08.2023 № 267

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

(ID 3287947)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 класса

среднего общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Мищенко Жанна Владимировна
Учитель физической культуры

г. Рославль 2023

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Истоки возникновения культуры как социального явления | 1 | | | 05.09.2023 | |
| 2 | Культура как способ развития человека | 1 | | | 06.09.2023 | |
| 3 | Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека | 1 | | | 07.09.2023 | |
| 4 | Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе | 1 | | | 12.09.2023 | |
| 5 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | | | 13.09.2023 | https://user.gto.ru/ |
| 6 | Физическая культура и физическое здоровье | 1 | | | 14.09.2023 | |
| 7 | Физическая культура и психическое здоровье | 1 | | | 19.09.2023 | |
| 8 | Физическая культура и социальное здоровье | 1 | | | 20.09.2023 | |
| 9 | Основы организации образа жизни современного человека | 1 | | | 21.09.2023 | |
| 10 | Проектирование индивидуальной досуговой деятельности | 1 | | | 26.09.2023 | |
| 11 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 | | | 27.09.2023 | |
| 12 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий | 1 | | | 28.09.2023 | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|------------|--|
| | оздоровительной физической культурой | | | | | |
| 13 | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб | 1 | | | 03.10.2023 | |
| 14 | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб | 1 | | | 04.10.2023 | |
| 15 | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей | 1 | | | 05.10.2023 | |
| 16 | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей | 1 | | | 10.10.2023 | |
| 17 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 | | | 11.10.2023 | |
| 18 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 | | | 12.10.2023 | |
| 19 | Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки | 1 | | | 17.10.2023 | |
| 20 | Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером | 1 | | | 18.10.2023 | |
| 21 | Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 | | | 19.10.2023 | |
| 22 | Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 | | | 24.10.2023 | |
| 23 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 | | | 25.10.2023 | |
| 24 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 | | | 26.10.2023 | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|------------|--|
| 25 | Техническая подготовка в футболе | 1 | | | 07.11.2023 | |
| 26 | Тактическая подготовка в футболе | 1 | | | 08.11.2023 | |
| 27 | Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол | 1 | | | 09.11.2023 | |
| 28 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 1 | | | 14.11.2023 | |
| 29 | Развитие выносливости средствами игры футбол | 1 | | | 15.11.2023 | |
| 30 | Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении | 1 | | | 16.11.2023 | |
| 31 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 | | | 21.11.2023 | |
| 32 | Совершенствование техники удара по мячу в движении | 1 | | | 22.11.2023 | |
| 33 | Тренировочные игры по мини-футболу | 1 | | | 23.11.2023 | |
| 34 | Техника судейства игры футбол | 1 | | | 28.11.2023 | |
| 35 | Техническая подготовка в баскетболе | 1 | | | 29.11.2023 | |
| 36 | Тактическая подготовка в баскетболе | 1 | | | 30.11.2023 | |
| 37 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 1 | | | 05.12.2023 | |
| 38 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 | | | 06.12.2023 | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|------------|--|
| 39 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 1 | | | 07.12.2023 | |
| 40 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 | | | 12.12.2023 | |
| 41 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 | | | 13.12.2023 | |
| 42 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 | | | 14.12.2023 | |
| 43 | Тренировочные игры по баскетболу | 1 | | | 19.12.2023 | |
| 44 | Техническая подготовка в волейболе | 1 | | | 20.12.2023 | |
| 45 | Техника судейства игры баскетбол | 1 | | | 21.12.2023 | |
| 46 | Тактическая подготовка в волейболе | 1 | | | 26.12.2023 | |
| 47 | Общефизическая подготовка средствами игры волейбол | 1 | | | 27.12.2023 | |
| 48 | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол | 1 | | | 28.12.2023 | |
| 49 | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол | 1 | | | 09.01.2024 | |
| 50 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол | 1 | | | 10.01.2024 | |
| 51 | Развитие выносливости средствами игры волейбол | 1 | | | 11.01.2024 | |
| 52 | Совершенствование техники нападающего удара | 1 | | | 16.01.2024 | |
| 53 | Совершенствование техники одиночного блока | 1 | | | 17.01.2024 | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|------------|---|
| 54 | Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности | 1 | | | 18.01.2024 | |
| 55 | Тренировочные игры по волейболу | 1 | | | 23.01.2024 | |
| 56 | Техника судейства игры волейбол | 1 | | | 24.01.2024 | |
| 57 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой | 1 | | | 25.01.2024 | |
| 58 | Техника лыжных ходов | 1 | | | 30.01.2024 | |
| 59 | Техника лыжных ходов | 1 | | | 31.01.2024 | |
| 60 | Техника лыжных ходов | 1 | | | 01.02.2024 | https://user.gto.ru/ |
| 61 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 | | | 06.02.2024 | |
| 62 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 | | | 07.02.2024 | |
| 63 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 | | | 08.02.2024 | |
| 64 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 | | | 13.02.2024 | |
| 65 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 | | | 14.02.2024 | |
| 66 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 | | | 15.02.2024 | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|------------|---|
| 67 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 | | | 20.02.2024 | |
| 68 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 | | | 21.02.2024 | |
| 69 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | | | 22.02.2024 | https://resh.edu.ru/ |
| 70 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | | | 27.02.2024 | |
| 71 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | | | 28.02.2024 | |
| 72 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | | | 29.02.2024 | https://resh.edu.ru/ |
| 73 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | | | 05.03.2024 | https://resh.edu.ru/ |
| 74 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | | | 06.03.2024 | https://resh.edu.ru/ |
| 75 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | | | 07.03.2024 | https://resh.edu.ru/ |
| 76 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | | | 12.03.2024 | https://resh.edu.ru/ |
| 77 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | | | 13.03.2024 | |
| 78 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | | | 14.03.2024 | |
| 79 | Участие в соревнованиях | 1 | | | 19.03.2024 | |
| 80 | Участие в соревнованиях | 1 | | | 20.03.2024 | |
| 81 | Участие в соревнованиях | 1 | | | 21.03.2024 | |
| 82 | Участие в соревнованиях | 1 | | | 02.04.2024 | |
| 83 | Судейство соревнований | 1 | | | 03.04.2024 | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|------------|---|
| 84 | Судейство соревнований | 1 | | | 04.04.2024 | |
| 85 | Знания о ГТО | 1 | | | 09.04.2024 | |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 | | | 10.04.2024 | https://user.gto.ru/ |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 | | | 11.04.2024 | https://user.gto.ru/ |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 | | | 16.04.2024 | https://user.gto.ru/ |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 | | | 17.04.2024 | https://user.gto.ru/ |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км | 1 | | | 18.04.2024 | https://user.gto.ru/ |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 | | | 23.04.2024 | https://user.gto.ru/ |
| 92 | 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 | | | 24.04.2024 | https://user.gto.ru/ |
| 93 | 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 | | | 25.04.2024 | https://user.gto.ru/ |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: | 1 | | | 07.05.2024 | https://user.gto.ru/ |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|------------|---|
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | | | | |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | | | 08.05.2024 | https://user.gto.ru/ |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | | 14.05.2024 | https://user.gto.ru/ |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | | 15.05.2024 | https://user.gto.ru/ |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю) | 1 | | | 16.05.2024 | https://user.gto.ru/ |
| 99 | Промежуточная аттестация (тестирование) | 1 | 1 | | 21.05.2024 | |
| 100 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | | | 22.05.2024 | https://user.gto.ru/ |
| 101 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м | 1 | | | 23.05.2024 | https://user.gto.ru/ |
| 102 | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени | 1 | | | 23.05.2024 | https://user.gto.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 1 | 0 | | |

Формы учета рабочей программы воспитания

Воспитательный потенциал учебного предмета физическая культура

на уровне среднего общего образования реализуется на деятельностной основе через:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета физическая культура для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение в рабочую программу учебного предмета физическая культура целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культурой, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- 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;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

**Реализация воспитательного потенциала учебного предмета
«Физическая культура» через урочную систему обучения и воспитания**

10классе

| № п/п | Тема раздела | Кол-во часов | Форма реализации воспитательного потенциала темы | Модуль рабочей программы воспитания «Урочная деятельность», «Основные школьные дела» | Сроки |
|--------------|--------------------------------------|---------------------|---|---|--------------------|
| 1. | Знания о физической культуре | 8 | Максимальное использование воспитательных возможностей содержания предмета «Физическая культура» для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих практических ситуаций. 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. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности | День солидарности в борьбе с терроризмом Международный день распространения грамотности Месячник безопасности - Инструктаж по ТБ и правилам безопасного поведения День здоровья | Сентябрь Апрель |
| | Способы самостоятельной деятельности | 10 | Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих практических ситуаций. 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. | День солидарности в борьбе с терроризмом Международный день распространения грамотности Месячник безопасности | Сентябрь-октябрь |

| | | | | | |
|----|---|----|--|--|--------------------------|
| | | | Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности | - Инструктаж по ТБ и правилам безопасного поведения | |
| 3. | Физкультурно - оздоровительная деятельность | 6 | Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности; Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам | Тематические мероприятия посвященные День Героев Отечества День отца День матери | Октябрь, ноябрь, декабрь |
| 4. | Спортивно-оздоровительная деятельность | 32 | Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета физическая культура для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений; Включение в рабочую программу учебного предмета физическая культура целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий; Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности; | Общешкольный фестиваль науки, Месячник военно-патриотической и оборонно-спортивной работы Декада школьного музея -Стеринская неделя «Его имя носит твоя школа» День Героев Отечества День прав человека День полного освобождения Ленинграда от фашисткой блокады | Сентябрь -май |

| | | | | | |
|---|---|----|---|---|-------------------------|
| | | | | <p>День защитника отечества, 10 лет со Дня воссоединения Крыма с Россией Всемирный день здоровья Цикл мероприятий приуроченных к Победы в Великой Отечественной войне День защиты детей День детских общественных организаций России</p> | |
| 5 | <p>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</p> | 12 | <p>Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности; Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам</p> | <p>Общешкольный фестиваль науки, Месячник военно-патриотической и оборонно-спортивной работы Декада школьного музея -Стеринская неделя «Его имя носит твоя школа» День полного освобождения Ленинграда от фашисткой блокады День защитника отечества,</p> | <p>Январь - февраль</p> |

| | | | | | |
|---|---|----|---|---|---------------------|
| 6 | Спортивная и физическая подготовка | 34 | <p>Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета физическая культура для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;</p> <p>Включение в рабочую программу учебного предмета физическая культура целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;</p> <p>Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;</p> <p>Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;</p> | <p>День Героев Отечества День прав человека День Конституции Российской Федерации</p> | Ноябрь - декабрь |
|---|---|----|---|---|---------------------|

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

В.И. Лях, Физическая культура 10 -11, Москва, «Просвещение, 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В.И. Лях, Физическая культура 10 -11, Москва, «Просвещение, 2023 г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ <https://user.gto.ru/>.

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

