

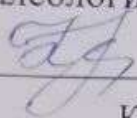
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области

Управление образования администрации Валуйского городского округа
МОУ «Рождественская СОШ» Валуйского района Белгородской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей естественных
и валеологических наук



Корчагина Н.Н.

Протокол №1 от «28»
082023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
МОУ "Рождественская
СОШ"



Борисова С.В.

. от «30» 082023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы МОУ
"Рождественская СОШ"



Маричева Е.А.

Приказ № 196-од от «31»
082023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Реализация средней общеобразовательной программы
среднего общего образования
ФГОС СОО

Составитель:

учитель физической культуры
МОУ «Рождественская СОШ»

Сержанов Павел Юрьевич

высшая квалификационная категория

с. Рождествено 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

-

-

-

-

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

-

-

-

-

Способы самостоятельной двигательной деятельности

-

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

-

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

-

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

-

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

-

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».
Общая физическая подготовка.
Развитие силовых способностей

-

Развитие скоростных способностей.

Развитие выносливости.

-

Развитие координации движений.

Развитие гибкости.

-

-

*Специальная физическая подготовка.
Модуль «Гимнастика»*

Модуль «Лёгкая атлетика»

-

Модуль «Зимние виды спорта»

Модуль «Спортивные игры»

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1) гражданского воспитания:

2) патриотического воспитания:

;

3) духовно-нравственного воспитания:

4) эстетического воспитания:

5) физического воспитания:

-

6) трудового воспитания:

7) экологического воспитания:

-

8) ценности научного познания:

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные универсальные учебные действия

действия

следующие базовые логические

исследовательские действия

базовые

-

-

информацией

умения работать с

-

Коммуникативные универсальные учебные действия

Регулятивные универсальные учебные действия

самоорганизации

самоконтроля, принятия себя и других

деятельности

совместной

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
в 10 классе

Раздел «Знания о физической культуре»:

- -

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

-

Раздел «Физическое совершенствование»:

в 11 классе

Раздел «Знания о физической культуре»:

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

Раздел «Физическое совершенствование»:

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | | 5 | 0 | 1 | |
| 1.2 | | 3 | 1 | 0 | |
| | | 8 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности | | | | | |
| 2.1 | - | 10 | 0 | 2 | |
| | | 10 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | - | 6 | 1 | 0 | |
| | | 6 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | | 10 | 1 | 2 | |

| | | | | | |
|--|--|----|---|----|--|
| 2.2 | | 10 | 1 | 2 | |
| 2.3 | | 12 | 1 | 2 | |
| | | 32 | | | |
| Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» | | | | | |
| 3.1 | | 4 | 1 | 0 | |
| 3.2 | | 8 | 0 | 2 | |
| Итого | | 12 | | | |
| | | 68 | 6 | 11 | |

11 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | | 6 | 0 | 1 | |
| 1.2 | | 4 | 0 | 2 | |
| | | 10 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности | | | | | |
| 2.1 | | 6 | 0 | 1 | |
| 2.2 | | 2 | 1 | 1 | |
| | | 8 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | - | 6 | 1 | 0 | |
| | | 6 | | | |

| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
|--|--|----|---|----|--|
| 2.1 | | 10 | 1 | 2 | |
| 2.2 | | 10 | 1 | 2 | |
| 2.3 | | 12 | 1 | 2 | |
| | | 32 | | | |
| Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» | | | | | |
| 3.1 | | 8 | 1 | 2 | |
| 3.2 | | 4 | 0 | 1 | |
| Итого | | 12 | | | |
| | | 68 | 6 | 14 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 2 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 3 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 4 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 5 | - | 1 | 0 | 0 | | |
| 6 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 7 | | 1 | 1 | 0 | | |
| 8 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 9 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 10 | | 1 | 0 | 0 | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| 11 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 12 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 13 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 14 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 15 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 16 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 17 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 18 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 19 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 20 | - | 1 | 0 | 0 | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| 21 | | 1 | 1 | 0 | | |
| 22 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 23 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 24 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 25 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 26 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 27 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 28 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 29 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 30 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 31 | | 1 | 1 | 0 | | |
| 32 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 33 | - | 1 | 0 | 0 | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| 34 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 35 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 36 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 37 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 38 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 39 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 40 | | 1 | 1 | 0 | | |
| 41 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 42 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 43 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 44 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 45 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 46 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 47 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 48 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 49 | | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| 50 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 51 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 52 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 53 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 54 | | 1 | 1 | 0 | | |
| 55 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 56 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 57 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 58 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 59 | | 1 | 1 | 0 | | |
| 60 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 61 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 62 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 63 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 64 | | 1 | 0 | 0 | | |

| | | | | | | |
|----|--|----|---|----|--|--|
| 65 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 66 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 67 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 68 | | 1 | 0 | 0 | | |
| | | 68 | 6 | 12 | | |

11 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 2 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 3 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 4 | | 1 | 1 | 0 | | |
| 5 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 6 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 7 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 8 | | 1 | 1 | 0 | | |
| 9 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 10 | | 1 | 0 | 1 | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| | | | | | | |
| 11 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 12 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 13 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 14 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 15 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 16 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 17 | | 1 | 1 | 0 | | |
| 18 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 19 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 20 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 21 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 22 | | 1 | 0 | 0 | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| | | | | | | |
| 23 | | 1 | 1 | 0 | | |
| 24 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 25 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 26 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 27 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 28 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 29 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 30 | | 1 | 1 | 0 | | |
| 31 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 32 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 33 | - | 1 | 0 | 1 | | |
| 34 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 35 | | 1 | 0 | 0 | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| 36 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 37 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 38 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 39 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 40 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 41 | | 1 | 1 | 0 | | |
| 42 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 43 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 44 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 45 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 46 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 47 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 48 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 49 | | 1 | 0 | 0 | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| 50 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 51 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 52 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 53 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 54 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 55 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 56 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 57 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 58 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 59 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 60 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 61 | | 1 | 0 | 0 | | |

| | | | | | | |
|----|--|----|---|----|--|--|
| | | | | | | |
| 62 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 63 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 64 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 65 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 66 | | 1 | 0 | 1 | | |
| 67 | | 1 | 0 | 0 | | |
| 68 | | 1 | 0 | 1 | | |
| | | 68 | 6 | 16 | | |

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

-11

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 ttmpl=com

