

муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя школа № 87 Тракторозаводского района Волгограда»

Рассмотрено:

На заседании М.О.

 / А.Н. Артемьева

Протокол № 1 от «29» августа 2022г.

Согласовано:

методист

 / О.В. Дмитриева

«30» августа 2022 года

Утверждаю:

Директор МОУ СШ № 87

 / А.А. Арефьев

«31» августа 2022 года



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре 10 класс.

Составитель:

Артемьева Александра Николаевна.

## Пояснительная записка

### Общая характеристика учебного материала

Предметом обучения физической культуры является двигательная деятельность школьника с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, которые необходимы для применения к самым различным сторонам жизни и деятельности человека.

Программа адресована учащимся десятых классов.

Рабочая программа по физической культуре для 10 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного среднего образования, Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура 10-11 классы. – М.: Мин. Просвещение, 2022 г. и программы общеобразовательных учреждений Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2019 г. с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачами формирования у школьника умения учиться.

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- ⚡ *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- ⚡ *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- ⚡ *совершенствование* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- ⚡ *совершенствованиенавыкам* и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- ⚡ *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

#### Место данного учебного предмета в учебном плане

Рабочая учебная программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю)

#### Учебно-тематический план

Учебные разделы и темы	Кол-во часов
<b>Знания о физической культуре (в ходе освоения навыков и умений).</b>	<b>7</b>
1. История физической культуры (олимпиады, виды спорта).	1
2. Физическая культура, основные понятия (развитие человека, ЗОЖ, техника безопасности).	4
3. Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание)	2
<b>Физическое совершенствование.</b>	<b>102</b>
1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность	74
<i>Легкая атлетика</i>	28
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	10
<i>Спортивные игры</i>	36
2. Углубленное изучение спортивной игры (волейбол и баскетбол)	28

## Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### Организация учебного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в средней школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. Уроки могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

*Основные методы* (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные *формы* организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

### Система оценивания учащихся.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

#### **Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

##### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
  - отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
  - бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
  - несинхронность выполнения упражнения.
- Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

#### **Основные виды учебной деятельности**

Спортивно-оздоровительная деятельность (акробатика с основами гимнастики; легкая атлетика; спортивные игры); прикладная ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности.

#### **Учебно-методический комплект:**

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций.– М.: Просвещение, 2018.

**Содержание программы**  
**Знания о физической культуре (7 часов).**

*История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека. Правила игры*

**Физическое совершенствование (102 часов).**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с элементами акробатики (10 ч).* Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: мальчики с набивными мячами, гантелями 1-3 кг; девочки с обручами, палками. Освоение висов и упоров: мальчики подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе; девочки подтягивание из вися лежа. Освоение акробатических упражнений: два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью. Развитие координационных способностей: ОРУ без предметов и с предметами, ОРУ в ходьбе, беге, прыжках, вращениях. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером.

*Легкая атлетика (28 ч).* Овладение техникой спринтерского бега: высокий старт от 15-30м, бег с ускорением от 30-50м, скоростной бег до 50м. Овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе от 5-10 мин., бег на 1000м. Совершенствование техники прыжка в длину с 7-9 шагов. Совершенствование техники метания мяча в цель: в горизонтальную и вертикальную поверхность 1х1м с расстояния 8-10м с 4-5 беговых шагов. Совершенствование скоростно-силовых способностей: прыжки, многоскоки, броски набивного мяча. Совершенствование скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорениями.

*Спортивные игры (64 ч)*

*Футбол (мини-футбол).* Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: приставные шаги, бег спиной вперед, ускорения, комбинации из элементов техники. Совершенствование ударов по мячу и остановок мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Совершенствование техники ведения мяча: по прямой, с изменением направления и скорости без сопротивления. Совершенствование ударов по воротам. Совершенствование техники отбора мяча. Освоение комбинационных действий. Освоение тактики игры позиционного нападения. Лапта. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением. Упражнения с мячом: передачи в парах, выбивание игрока (бегущего).

*Совершенствование технико-тактических действий в избранных видах спорта (28 часов)*

*Баскетбол.* Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи: бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

*Волейбол.* Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными "шагами"). Упражнения общей физической подготовки.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

Результаты освоения программного материала по предмету "Физическая культура" в 10 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа "общее – частное – конкретное", и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета "Физическая культура". Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- формирование познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культуры оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий;
- формирование нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, активно включаться в совместные спортивные мероприятия;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют формирование универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*Результаты освоения программного материала по предмету "Физическая культура":*

### **Знания о физической культуре.**

*Ученик научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Ученик получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

*Ученик научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

*Ученик получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### Физическое совершенствование.

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### Итоговый контроль

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

#### Требования к уровню подготовки учащихся по программе:

Ученик научиться демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 метров с высокого старта, сек. Прыжки через скакалку в максимальном темпе в мин., раз.	5.0 115	5.9 130
Силовые	Подтягивания из виса(ю), из виса лёжа (д). раз. Прыжок в длину с места, см.	9 210	12 185



Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	17	17
Выносливость Бег на 1000м., сек.	242	233
Координация движений Последовательное выполнение трёх кувырков, сек. Челночный бег 3x10м, сек.	4.0 7.7	4.2 8.7

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

#### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

##### Литература

- В.И. Лях Физическая культура 10-11 классы учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение, 2018.
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. – М.: Просвещение, 2019.

##### Дидактический материал, перечень наглядного оборудования

- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».

##### Учебно-практическое оборудование

- Мячи набивные весом 1-3 кг
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Мячи баскетбольные
- Палки гимнастические
- Скакалки
- Обруч алюминиевый детский
- Биты для лапты
- Мячи теннисные
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Маты гимнастические
- Стенка гимнастическая
- Сетка волейбольная
- Щит баскетбольный.
- Рулетка измерительная
- Мишень для метания

##### Перечень медиатеки:

- Интернет – ресурсы: [www.school2100.ru](http://www.school2100.ru) <http://school-collection.edu.ru> <http://window.edu.ru> [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

##### Технические средства обучения

- Ноутбук учителя
- Мультимедийный проектор
- Доска интерактивная прямой проекции

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведения	
				План	Факт
<b>Спортивная игра: лапта (10).</b>					
1	Электронная презентация техники безопасности по лёгкой атлетике и игре лапта.	1	<b>Познавательные УУД</b> Учащийся научится: - <i>применять</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивной игры; - <i>применять</i> двигательные действия, составляющие содержание спортивной игры; - <i>принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности;	02.09	
2	Совершенствование техники удара по мячу сверху, сбоку в угол.	1	- <i>проявлять</i> быстроту и ловкость во время спортивной игры; - <i>соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время спортивной игры; - <i>применять</i> технические действия из спортивных игр; - <i>применять</i> умения выполнять специальные упражнения;	03.09	
3		1		05.09	
4	Совершенствование техники дальней передачи и ловли мяча.	1	- <i>совершенствовать</i> физические качества. Учащийся получит возможность научиться: - <i>моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач игры;	09.09	
5		1		10.09	
6	Совершенствование тактики осаливания соперника.	1	- <i>излагать</i> правила и условия проведения спортивной игры. <b>Регулятивные УУД</b> Учащийся получит возможность научиться: - <i>оценивать</i> своё ощущение значимости партнёра в игровой деятельности.	12.09	
7		1		16.09	
8	Совершенствование тактики перебежки.	1	<b>Коммуникативные УУД</b> Учащийся научится: - <i>осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	17.09	
9		1		19.09	
10	Совершенствование тактики двусторонней игры.	1	<b>Личностные УУД</b> Учащийся научится: - <i>играть</i> в спортивную игру по правилам.  - <i>соблюдать</i> нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	23.09	
<b>Легкая атлетика (14).</b>					
11	Совершенствование техники: старта, финиша в беге 30м.	2	<b>Познавательные УУД</b> Учащийся научится: - <i>применять</i> технику бега различными способами старта; - <i>проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;	24.09	
12				26.09	
13	Контрольный норматив бега 30 м (в том числе ГТО).	1	- <i>соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; - <i>применять</i> технику прыжковых упражнений; - <i>проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;	30.09	
14	Совершенствование техники: прыжка с места.	1	- <i>соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений; - <i>применять и соблюдать</i> технику метания малого мяча; правила техники безопасности;	01.10	

15	Контрольный норматив прыжка в длину с места (в том числе ГТО).	1	- <i>проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча; <b>Регулятивные УУД</b> Учащийся получит возможность научиться: - <i>оценивать</i> своё состояние (ощущения) после занятий на свежем воздухе.	03.10	
16	Совершенствование техники: разбега в прыжке с разбега.	1	<b>Коммуникативные УУД</b> Учащийся научится: - <i>применять</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; - <i>применять</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений по метанию мяча; - <i>применять</i> универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <b>Личностные УУД</b> Учащийся научится: <i>выполнять</i> - бег 30 м, прыжок в длину с разбега, метание мяча, бег на выносливость. Учащийся получат возможность научиться: демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	07.10	
17	Совершенствование техники: приземления в прыжке с разбега.	1		08.10	
18	Контрольный норматив прыжка с разбега (в том числе ГТО).	2		10.10	
19				14.10	
20	Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	2		15.10	
21			17.10		
22	Совершенствование способов метания гранаты.	2	21.10		
23			22.10		
24	Контрольный норматив метания гранаты (в том числе ГТО).	1		31.10	
<b>Спортивные игры: баскетбол(14).</b>					
25	Электронная презентация правил техники безопасности в игре баскетбол.	1	<b>Познавательные УУД</b> Учащийся научится: - <i>осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр; - <i>осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр;	04.11	
26	Совершенствование техники броска мяча в прыжке с сопротивлением.	2	- <i>принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности;	05.11	
27			- <i>проявлять</i> быстроту и ловкость во время спортивных игр; - <i>соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр; - <i>осваивать</i> технические действия из спортивной игры; умения выполнять универсальные специальные		
28	Совершенствование техники: ловли, передачи мяча на месте и в движении за спиной. Стритбаскет.	2	физические упражнения; - <i>развивать</i> физические качества. Учащийся получит возможность научиться: - <i>моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач;	11.11	
29			- <i>излагать</i> правила и условия проведения спортивных игр.		
30	Совершенствование техники: ведения со сменой направления; обманных движений.	2	<b>Регулятивные УУД</b> Учащийся получит возможность научиться: - <i>оценивать</i> своё состояние (ощущения) после физической нагрузки.	14.11	
31			<b>Коммуникативные УУД</b> Учащийся научится: - <i>осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.		
32	Совершенствование тактики игры 3x3.	2		19.11	
33				21.11	

34	Совершенствование техники быстрого прорыва. Игра 5x5.	3	<b>Личностные УУД</b> Учащийся научится: - <i>играть</i> в спортивную игру по правилам; - <i>соблюдать</i> нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;	25.11	
35				26.11	
36				28.11	
37	Совершенствование техники: подбора мяча после броска; накрывания мяча.	2	помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	02.12	
38				03.12	
<b>Спортивные игры: волейбол(14).</b>					
39	Презентация техники безопасности по волейболу.	1	<b>Познавательные УУД</b> Учащийся научится: - <i>применять</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивной игры;	05.12	
40	Совершенствование техники приёма-передачи во вторую зону.	2	- <i>принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности; - <i>проявлять</i> быстроту и ловкость во время спортивных игр; - <i>соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр; - <i>применять</i> технические действия в спортивной игре; выполнять универсальные специальные физические упражнения;	09.12	
41				10.12	
42	Совершенствование техники второй передачи в 3-4 зоны.	2	- <i>развивать</i> физические качества. Учащийся получит возможность научиться:	12.12	
43				16.12	
44	Совершенствование техники подачи в зоны 1-5.	2	- <i>моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач; - <i>излагать</i> правила и условия проведения спортивных игр.	17.12	
45				19.12	
46	Совершенствование техники нападающего удара.	2	<b>Регулятивные УУД</b> Учащийся получит возможность научиться:	23.12	
47			- <i>оценивать</i> своё состояние (ощущения) после физической нагрузки.	24.12	
48	Совершенствование техники двойного блокирования.	2	<b>Коммуникативные УУД</b> Учащийся научится:	09.01	
49			- <i>применять</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	13.01	
50	Совершенствование тактики взаимодействия в парах; тройках.	2	<b>Личностные УУД</b> Учащийся научится: <i>играть</i> в спортивную игру по правилам.	14.01	
51			- <i>соблюдать</i> нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;	16.01	
52	Совершенствование тактики защиты.	2	помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	20.01	
				21.01	
<b>Акробатика с основами гимнастики (10).</b>					
53	Презентация техники безопасности по акробатике и гимнастике.	1	<b>Познавательные УУД</b> Учащийся научится: - <i>применять</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений; - <i>различать</i> и выполнять строевые команды: «Разомкнись», «В две шеренги становись», «В две колонны становись»;	30.01	
54	Строевые упражнения в движении, на месте. Упражнения на гибкость сидя.	2	- <i>применять и соблюдать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений; - <i>проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений	03.02	
55				04.02	

56 57	Стойка на голове и руках (мальчики). Мост из положения лежа на спине и стоя (девочки).	2	и комбинаций; - <i>соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений; правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Учащийся получит возможность научиться:	06.02 10.02	
58 59	Наклон вперед из положения стоя, сидя (в том числе ГТО), отжимания в упоре лёжа. ОРУ.	2	- <i>проявлять</i> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Регулятивные УУД</b> Учащийся получит возможность научиться: - <i>оценивать</i> своё эмоциональное состояние (ощущения). - <i>выявлять</i> характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.	11.02 13.02	
60 61	Подтягивания в висе (юноши), в упоре лежа (девушки). Прыжки на скакалке. ОРУ.	2	<b>Коммуникативные УУД</b> Учащийся научится: - <i>применять</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений и при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	17.02 18.02	
62	Переворот правым, левым боком. Укрепление мышц спины и «пресса».ОРУ.	1	<b>Личностные УУД</b> Учащийся научится: - <i>формированию</i> культуры движений, умению передвигаться легко, красиво, непринуждённо. Учащийся получит возможность научиться: - <i>выполнять</i> акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд, назад.	20.02	
<b>Спортивные игры: гандбол (10).</b>					
63	Презентация техники безопасности, правил по гандболу.	1	<b>Познавательные УУД</b> Учащийся научится: - <i>применять</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивной игры; - <i>принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности;	24.02	
64 65	Передачи мяча в движении.	2	- <i>проявлять</i> быстроту и ловкость во время спортивных игр; - <i>соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время спортивной игры; - <i>применять</i> технические действия в спортивной игре; - <i>развивать</i> физические качества.	25.02 27.02	
66 67	Бросок мяча согнутой рукой сбоку, снизу, сверху.	2	Учащийся получит возможность научиться: - <i>моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач; - <i>излагать</i> правила и условия проведения спортивной игры.	03.03 04.03	
68 69	Штрафной бросок, взаимодействие вратаря и защитника.	2	<b>Регулятивные УУД</b> Учащийся получит возможность научиться: - <i>оценивать</i> своё состояние (ощущения) после физической нагрузки. <b>Коммуникативные УУД</b>	06.03 09.03	
70 71 72	Взаимодействие трёх игроков. Игра 6х6.	3	Учащийся научится: - <i>применять</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <b>Личностные УУД</b> Учащийся научится: <i>играть</i> в спортивную игру по правилам. - <i>соблюдать</i> нормы поведения в команде, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	10.03 13.03 17.03	

<b>Спортивные игры: настольный теннис (9).</b>					
73	Презентация техники безопасности, правил по настольному теннису.	1	<b>Познавательные УУД</b> Учащийся научится: - применять универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивной игры; - принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; - проявлять быстроту и ловкость во время спортивной игры;	18.03	
74 75	Совершенствование техники: атакующего удара и приёма мяча.	2	- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивной игры; - применять технические действия в спортивной игре; выполнять универсальные специальные физические упражнения; - развивать физические качества.	20.03 24.03	
76 77	Совершенствование техники: подрезки закрытой ракеткой (слева, справа).	2	Учащийся получит возможность научиться: - моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач; - излагать правила и условия проведения спортивной игры.	03.04 07.04	
78 79	Совершенствование техники: наката закрытой ракеткой (слева). Топ-спин слева.	2	<b>Регулятивные УУД</b> Учащийся получит возможность научиться: - оценивать своё состояние (ощущения) после физической нагрузки. <b>Коммуникативные УУД</b> Учащийся научится:	08.04 10.04	
80 81	Совершенствование техники: накат закрытой ракеткой (справа). Топ-спин справа.	2	- применять универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <b>Личностные УУД</b> Учащийся научится: играть в спортивную игру по правилам. - соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	14.04 15.04	
<b>Легкая атлетика (14).</b>					
82	Презентация техники безопасности по лёгкой атлетике.	1	<b>Познавательные УУД</b> Учащийся научится: - применять технику бега различными способами;	17.04	
83 84	Норматив спринтерского бега (ГТО).	2	- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;	21.04 22.04	
85	Совершенствование техники отталкивания в прыжке с разбега.	1	- применять технику прыжковых упражнений; - проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;	24.04	
86 87	Совершенствование техники приземления в прыжке с разбега.	2	- применять и соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча; - проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча; - применять и соблюдать технику бросков большого мяча; - проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	28.04 29.04	
88	Норматив прыжка с разбега (ГТО), кроссовая подготовка.	1	<b>Регулятивные УУД</b> Учащийся получит возможность научиться: - оценивать своё состояние (ощущения) после закалывающих процедур.	05.05	

89 90	Совершенствование техники стайерского бега.	2	<b>Коммуникативные УУД</b> Учащийся научится: - <i>применять</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; прыжковых упражнений.  <b>Личностные УУД</b> Учащийся научится: - <i>выполнять</i> бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость. Учащийся получит возможность научиться: - <i>демонстрировать</i> результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	06.05 08.05	
91 92	Совершенствование способов эстафетного бега, кроссовая подготовка.	2		12.05 13.05	
93 94	Совершенствование способов метания гранаты.	2		15.05 19.05	
95	Норматив метания гранаты. (ГТО)	1		20.05	
<b>Спортивные игры: футбол (7).</b>					
96 97	Техника безопасности, правила игры, ведение мяча.	2	<b>Познавательные УУД</b> Учащийся научится: - <i>применять</i> двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр; - <i>принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности; - <i>проявлять</i> быстроту и ловкость во время спортивных игр; - <i>соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр; - <i>осваивать</i> умения выполнять универсальные специальные физические упражнения; - <i>развивать</i> физические качества. Учащийся получит возможность научиться: - <i>моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач; излагать правила и условия проведения спортивных игр.  <b>Регулятивные УУД</b> Учащийся получит возможность научиться: - <i>оценивать</i> своё состояние (ощущения) после физической нагрузки.  <b>Коммуникативные УУД</b> Учащийся научится: - <i>применять</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <b>Личностные УУД</b> Учащийся научится: - <i>формулировать</i> собственное мнение, играть в спортивную игру по правилам. - <i>соблюдать</i> нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	22.05 25.05	
98 99	Удары по воротам, передачи по краю. Игра.	2		19.05 21.05	
100 101 102	Тактика защиты и нападения. Игра.	3		27.05 — —	