

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Загорские дали».
141367, Московская область, Сергиево-Посадский городской округ,
поселок Загорские дали
тел. факс - 548-35-48, E-mail: school-zd@mail.ru
сайт <http://school-zd.siteedit.ru/>

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ
«Загорские дали»

 Соловьева А.В.

приказ № 80 от "01" 09 2021г



Рабочая программа по физической культуре

10 А класс

(базовое изучение)

Составитель: Поляков Александр Владимирович,
учитель физической культуры

2021 - 2022 учебный год

Данная рабочая программа по «физической культуре» для 10 А класса соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и разработана на основе:

- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СОШ «Загорские дали»
- Учебного плана на 2021-2022 учебный год МБОУ «СОШ «Загорские дали»
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2018).
- УМК- Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2019.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, в том числе временных. (Основание: письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123 об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры).

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчёта 3 ч в неделю (100 часов в год). Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания и успешной сдачи норм ГТО. Для вариативной части рабочей программы выбрано обучение простому катанию на коньках.

Вариативная (дифференцированная) часть программы учитывает региональный компонент, материально-техническую базу школы, которая позволяет проведение уроков по обучению простому катанию на коньках.

Катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Проходя на воздухе, систематические занятия катанием на коньках оказывают положительное влияние на организм ребёнка.

Основные направления воспитательной работы на уроках физической культуры

Воспитание - одна из важнейших составляющих образовательного процесса наряду с обучением. Обучение и воспитание служат единой цели: целостному развитию личности школьника.

Новый закон об образовании определяет воспитание как «деятельность, направленную на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства».

Воспитывающий аспект предусматривает использование содержания учебного материала, технологий обучения, форм организации познавательной деятельности в их взаимодействии для осуществления формирования и развития нравственных, трудовых, эстетических, патриотических, экологических и других качеств личности школьника. Он должен быть направлен на воспитание правильного отношения к общечеловеческим ценностям, высокого чувства гражданского долга.

Уроки физической культуры призваны решать задачи обучения, определённые государственной программой, и задачи воспитания личности подрастающего поколения в неразрывном единстве.

Это необходимость привить ученику любовь к физической культуре как национальному достоянию и как средству, обеспечивающему процесс развития личности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные

проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные

способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета.

Основы знаний о физической культуре: в процессе урока

- Правила техники безопасности на занятиях физической культурой по видам спорта.
- Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.
- Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.
- Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
- Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания.
- Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.
- Правила соревнований по метанию.
- Правила игры в волейбол.
- Терминология в волейболе.
- Судейство волейбола.
- Правила проведения самостоятельных занятий.
- Первая помощь при травмах и обморожениях.
- Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах.
- Основные элементы тактики в лыжных гонках.
- Правила соревнований лыжных гонок.
- Основы техники катания на коньках

Спортивные игры:

Волейбол (30 часов):

- стойка и перемещение игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, над собой, во встречных колоннах, приём мяча снизу двумя руками через сетку, нижняя прямая подача мяча, нападающий удар.
- на развитие тактических действий: Прямой нападающий удар из 3-й зоны.

Индивидуальное и групповое блокирование, учебная игра по упрощённым правилам.

Гимнастика с элементами акробатики (24 часа):

- на развитие силовых способностей и координации в висах и упорах: вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом; (д) - упражнение на бревне; размахивание изгибом, вис в упоре на нижней, вис прогнувшись лёжа, сед на бедро, равновесие на нижней.
- на развитие скоростно-силовых способностей в акробатических упражнениях: (м) - длинный кувырок вперёд; стойка на голове и руках; комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину (д) - мост и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад, сед углом, стоя на коленях наклон назад; равновесие на одной, выпад вперед; лазание по канату на скорость.
- на развитие координации: упражнения с обручем и гимнастической лентой (д); комплекс ритмической гимнастики; упражнение на бревне.
- на развитие силовых качеств: лазание по канату в 2 приёма; подтягивание в висе; лазание по гимнастической стенке без помощи ног; комплекс атлетической гимнастики; комплекс суставной гимнастики.

Лёгкая атлетика (28 часов):

- на развитие скоростно-силовых способностей в прыжках: в длину с места, в высоту способом «перешагивание»; Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега.
- на развитие скоростных и координационных способностей в беге: высокий старт 20–40м, низкий старт 20–40м, низкий старт до 70м, на 30м, на 60м, на 100м, на 800м, челночный бег 3x10м, финиширование, эстафетный бег 4x100м;
- на овладение навыками метания учебной гранаты: на дальность с места, из положения, стоя боком в направлении метания, с разбега на дальность.

Лыжная подготовка (14 часов):

- на развитие координационных качеств: двухшажный попеременный ход, одновременный одношажный ход, попеременный четырёхшажный ход, коньковый ход, подъём скользящим шагом, «лесенкой» и «ёлочкой», преодоление спусков в низкой, средней и высокой стойке; поворот на месте махом, торможение и поворот «плугом»;
- на развитие общей выносливости: на дистанции 2-3-5 км;
- на развитие скоростной выносливости: на дистанции 2, 3,5 км

Конькобежный спорт. Обучение простому катанию на коньках (7 часов):

Произвольное катание. Техника падений. Бег по повороту.

Катание в равномерном темпе до 5 мин. Длительное катание в равномерном темпе. Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты с бегом (прямой и по кругу).

Содержание учебного предмета.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	

1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Лёгкая атлетика	23
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24
1.4	Спортивные игры (волейбол)	18
1.5	Лыжная подготовка	14
Всего:		79
2	Вариативная часть	
2.1	Спортивные игры (волейбол)	15
2.2	Конькобежный спорт. Обучение простому катанию на коньках	6
Всего:		21
Итого:		100

Формы организации учебного процесса

Основные формы организации образовательного процесса по предмету — 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).

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Дата прохождения	
			Плановые сроки прохожден ия	Скорректиро ванные сроки прохождения
Лёгкая атлетика – 12 часов				
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон.	Знать и выполнять требования инструкций по ТБ на уроках лёгкой атлетики	03.09	
2	Бег с ускорением 30 м. Прыжки - многоскоки.	Уметь выполнять стартовый разгон	06.09	
3	Старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь выполнять стартовый разгон	07.09	
4	Специальные беговые упражнения. Прыжки - многоскоки.	Уметь выполнять прыжки многоскоки	10.09	
5	Бег на результат 30 м. Низкий старт. Бег на 30 м.	Уметь выполнять финиширование	13.09	
6	Прыжок в длину с места на результат. Беговые упражнения. Низкий старт 30 м. Стартовый разгон.	Уметь выполнять прыжок в длину с места	14.09	
7	Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	Уметь выполнять бег по дистанции	17.09	

8	Эстафетный бег. Подтягивание на результат.	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки	20.09	
9	Эстафетный бег – техника передачи эстафетной палочки.	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки	21.09	
10	Бег на результат 30 м. Метание гранаты.	Уметь выполнять отведение руки для замаха.	24.09	
11	Эстафетный бег с этапом 30м. Метание гранаты.	Уметь выполнять финальное усилие при метании гранаты	27.09	

12	Челночный бег 3x10м. Метание гранаты из разных положений.	Уметь выполнять финальное усилие при метании гранаты	28.09	
----	-----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-------	--

Итого: 12 часов

Волейбол: 12 часов

13	ТБ на уроках спортивных игр. Передачи мяча сверху в парах (встречных колоннах).	Знать требования инструкций по ТБ на уроках спортивных игр	01.10	
14	Закрепление техники передачи мяча сверху. Приема мяча снизу. Верхняя прямая подача.	Корректировка техники выполнения передач мяча	11.10	
15	Закрепление техники приема мяча снизу после подачи. Учебная игра с заданием.	Корректировка техники выполнения приёма мяча	12.10	

16	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра с заданием.	Корректировка техники выполнения верхней прямой подачи	15.10	
17	Верхняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Учебная игра с заданием.	Уметь выполнять технические действия в игре	18.10	
18	Техника изученных элементов волейбола. Учебная игра.	Уметь выполнять технические и тактические действия в игре	19.10	
19	Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием	Уметь выполнять технические и тактические действия в игре	22.10	
20	Техника передач мяча над собой. Передачи мяча в тройках, четвёрках (через сетку). Учебно-тренировочная игра с заданием.	Уметь выполнять технические и тактические действия в игре	25.10	
21	Техника передач мяча над собой. Передачи мяча в тройках, четвёрках (через сетку). Учебно-тренировочная игра с заданием.	Уметь выполнять технические и тактические действия в игре	26.10	
22	Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра с заданием	Уметь выполнять технические и тактические	29.10	

		действия в игре		
23	Учебно-тренировочная игра с заданием	Знать правила игры	01.11	
24	Учебно-тренировочная игра с заданием	Знать правила игры	02.11	

Итого: 12 часов

Гимнастика: 24 часа

25	ТБ на уроках гимнастики. Страховка. Кувырки вперед и назад слитно.	Знать и выполнять требования ТБ на уроках гимнастики	05.11	
26	Разучивание: длинный кувырок с места (м); Из стойки на лопатках кувырок назад в полу-шпагат (д.).	Корректировка техники выполнения упражнений	08.11	
27	М – стойка на голове и руках прогнувшись силой; Д – «мост» - переход в упор присев.	Уметь выполнять акробатические упражнения	09.11	
28	Гимнастическая полоса препятствий. КУ – наклоны вперед сидя на полу.	Уметь выполнять полосу препятствий	12.11	
29	Закрепление техники длинного кувырка с разбега (м), кувырок назад в полу-шпагат (д).	Уметь выполнять акробатические упражнения	22.11	
30	Учёт: М – длинный кувырок с места; Д – кувырок назад в полу-шпагат; техника выполнения акробатического соединения.	Уметь выполнять акробатические упражнения	23.11	
31	Стойки на руках (м), «мост» с переходом в упор присев (д.).	Уметь выполнять акробатические упражнения	26.11	
32	Стойки на руках – кувырок вперед в группировке (м), кувырок назад в полушпагат (д.).	Уметь выполнять акробатические упражнения	29.11	
33	КУ – подтягивание (мальчики), поднимание туловища за 30сек (девочки). Техника выполнения акробатического соединения.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	30.11	
34	Учет: техника выполнения акробатического соединения.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	03.12	

35	Совершенствование техники акробатического соединения.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	06.12	
36	Эстафеты с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	Уметь выполнять полосу препятствий	07.12	
37	Подтягивание в висе; поднимание туловища из положения лёжа на спине согнув ноги. Эстафеты с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	Уметь правильно преодолевать препятствия	10.12	
38	Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий. Контрольное троеборье: учёт	Уметь правильно преодолевать препятствия	13.12	
39	Прыжки через длинную скакалку. Упражнения ОФП.	Уметь выполнять упражнения ОФП	14.12	
40	Прыжки через длинную скакалку. Упражнения ОФП.	Уметь выполнять упражнения ОФП	17.12	
41	Упражнение в равновесии (на бревне или гимнастической скамейке) –д., подъём в упор силой –юн.	Уметь выполнять упражнения в равновесии	20.12	
42	Упражнение в равновесии (на бревне или гимнастической скамейке) –д., подъём в упор силой –юн.	Уметь выполнять упражнения в равновесии	21.12	
43	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне – д., стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках –юн.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	24.12	
44	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне – д., стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках –юн.	Уметь выполнять упражнения в равновесии	27.12	

45	Учёт: упражнение в равновесии –дев., кувырок назад через стойку на руках –юн.	Уметь выполнять упражнения	28.12	
46	Упражнения ОФП. Прыжки через длинную скакалку.	Уметь выполнять упражнения ОФП	10.01	
47	Упражнения ОФП. Прыжки через длинную скакалку.	Уметь выполнять упражнения ОФП	11.01	
48	Контрольное тестирование уровня ФП	Уметь выполнять упражнения ОФП	14.01	
Итого: 24 часа				
Лыжная подготовка – 14 часов			} 21 час	
Конькобежный спорт. Обучение простому катанию на коньках -7 часов				

49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Знать и выполнять правила поведения на уроках лыжной подготовки	17.01	
50	Техника одновременных ходов. Склоны: подъёмы и спуски.	Владеть техникой, спусков, подъёмов, лыжных ходов	18.01	
51	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке. Восстановление навыков катания на коньках. СУ на коньках на льду: совершенствование техники скольжения и отталкивания при катании по прямой. Произвольное катание.	Знать и выполнять правила поведения на катке	21.01	
52	Спуски и подъёмы. Развитие координационных качеств.	Уметь передвигаться на лыжах с последующим выполнением торможений	24.01	

53	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Преодоление спусков и подъёмов.	Уметь передвигаться на лыжах с последующим выполнением торможений	25.01	
54	Восстановление навыков катания по повороту. Техника падений. Подвижные игры. Произвольное катание.	Уметь передвигаться на коньках	28.01	
55	Учёт: техника попеременного двухшажного хода. Торможение плугом, упором.	Уметь передвигаться на лыжах с последующим выполнением торможений	31.01	
56	Техника одновременного одношажного хода. Поворот переступанием в движении.	Уметь передвигаться на лыжах с последующим выполнением поворотов	01.02	
57	Эстафеты с этапом 40- 50м.		04.02	

	Произвольное катание.			
58	Учёт: техника одновременного одношажного хода. Коньковый ход.	Владеть техникой лыжных ходов	07.02	
59	Подъёмы и спуски на склонах. Торможение плугом. Прохождение дистанции 3км.	Владеть техникой, спусков, подъёмов, лыжных ходов	08.02	
60	Совершенствование техники катания по повороту переступанием. Эстафеты с этапом 40- 50м.	Уметь выполнять бег по повороту	11.02	
61	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход.	Владеть техникой лыжных ходов	14.02	

62	Спуски с горы с поворотами. Прохождение дистанции до 3,5км.	Владеть техникой, спусков, подъёмов, лыжных ходов	15.02	
63	Совершенствование техники катания по прямой с работой рук. Эстафеты с этапом 4050м.	Уметь выполнять бег по прямой	18.02	
64	Торможение упором. Поворот упором. Прохождение дистанции 3,5км.	Владеть техникой, спусков, подъёмов, лыжных ходов	28.02	
65	Поворот на месте махом. Торможение и поворот «плугом» , поворот упором.	Владеть техникой, спусков, подъёмов, лыжных ходов	01.03	
66	Техника старта и стартового разгона. Бег со старта шеренгами (2-3 раза по 20-30м). Игры, произвольное катание.	Уметь выполнять старт и стартовый разгон	04.03	
67	Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов. Поворот упором – оценка техники.	Владеть техникой лыжных ходов	07.03	
68	Переход с хода на ход. Преодоление спусков и подъёмов. Прохождение дистанции 3км с контролем времени.	Владеть техникой лыжных ходов	08.03	
69	Оценка техники бега по повороту	Уметь выполнять	11.03	

Итого: 21 час

Волейбол – 18 часов

70	ТБ на уроках спортивных игр. Правила игры. Передача мяча над собой. Верхняя прямая подача, приём мяча после подачи.	Знать и выполнять требования ТБ на уроках спортивных игр	14.03	
71	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	Уметь выполнять технические действия в игре	15.03	

72	Нападающий удар. Учебная игра.	Уметь выполнять нападающий удар	18.03	
73	Верхняя прямая подача, приём мяча после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Уметь выполнять технические действия в игре	21.03	
74	Совершенствование техники нападающего удара. Приём мяча после подачи. Учебная игра с заданием.	Уметь выполнять технические действия в игре	22.03	
75	Совершенствование техники нападающего удара. Приём мяча после подачи. Учебная игра с заданием.	Уметь выполнять нападающий удар	25.03	
76	Совершенствование техники нападающего удара. КУ – челночный бег 3x10м, подтягивание, поднимание туловища из положения лёжа на спине. Учебно-тренировочная игра.	Уметь выполнять нападающий удар	28.03	
77	Учебно-тренировочная игра с заданием.	Знать правила игры	29.03	
78	Учебно-тренировочная игра с заданием.	Знать правила игры	01.04	
79	ТБ на уроках спортивных игр. Правила игры. Технические приёмы игры в волейбол.	Уметь выполнять технические действия в игре	11.04	
80	Приём мяча с подачи и передача в зону №3. Нападающий удар. Учебная игра.	Уметь выполнять технические действия в игре	12.04	
81	Приём мяча с подачи и передача в зону №3. Нападающий удар. Учебная игра.	Уметь выполнять технические действия в игре	15.04	
82	Верхняя передача в парах (тройках) через сетку. Учебная игра с заданием.	Уметь выполнять технические действия в игре	18.04	

83	Верхняя передача в парах (тройках) через сетку. Учебная игра с заданием.	Знать правила игры	19.04	
84	Совершенствование техники передач и приема в тройках со сменой мест после передачи. Совершенствование техники нижней (верхней) прямой подачи. Передачи мяча через сетку в тройках со сменой мест (под сеткой).	Уметь выполнять верхнюю (нижнюю) подачу	22.04	
85	Совершенствование техники передач и приема в тройках со сменой мест после передачи. Совершенствование техники нижней (верхней) прямой подачи. Передачи мяча через сетку в тройках со сменой мест (под сеткой).	Уметь выполнять верхнюю (нижнюю) подачу	25.04	
86	Учебная игра с заданием.	Знать правила игры	26.04	
87	Учебная игра с заданием.	Знать правила игры	29.04	
Итого: 18 часов				
Лёгкая атлетика-13 часов				
88	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту. Эстафеты с медболами. Медленный бег 1-3 мин.	Знать и выполнять требования инструкций по ТБ на уроках лёгкой атлетики	02.05	
89	Закрепление навыка подбора разбега в прыжках в высоту. Медленный бег до 3,5 минут.	Уметь выполнять подбор разбега в прыжках в высоту	03.05	
90	Совершенствование техники подбора разбега и перехода планки в прыжках в высоту. Эстафеты с бегом и прыжками.	Уметь выполнять подбор разбега и переход планки в прыжках в высоту	06.05	
91	Совершенствование техники разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-7 шагов разбега. Медленный	Уметь выполнять подбор разбега и	09.05	

	бег до 4мин.	переход планки в прыжках в высоту		
92	Совершенствование техники разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-7 шагов разбега.	Уметь выполнять подбор разбега и переход планки в прыжках в высоту	10.05	
93	Учёт: техника разбега и прыжка в высоту на минимальной высоте. Медленный бег до 4 мин.	Владеть техникой прыжка в высоту способом «перешагивание»	13.05	
94	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Медленный бег до 5 минут.	Знать и выполнять низкий старт	16.05	
95	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.	Знать и выполнять низкий старт	17.05	
96	Техника низкого старта. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Медленный бег до 5 минут.	Знать и выполнять стартовый разгон	20.05	
97	Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Гонка с выбыванием».	Уметь преодолевать препятствия	23.05	
98	Беговые и прыжковые упражнения.	Уметь преодолевать препятствия	24.05	
99	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Гонка с выбыванием». Медленный бег до 5 минут.	Уметь преодолевать препятствия	27.05	
100	Игра «Гонка с выбыванием». Медленный бег до 5 минут.		29.05	
Итого: 13 часов				
Итого: 100 часов				

<p>СОГЛАСОВАНО На заседании ШМО учителей физической культуры _____ Протокол № _____ От « ____ » августа 2021-2022</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Егоренко И.И. « ____ » _____ 2021-2022</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Загорские дали».
141367, Московская область, Сергиево-Посадский городской округ,
поселок Загорские дали
тел. факс - 548-35-48, E-mail: school-zd@mail.ru
сайт <http://school-zd.siteedit.ru/>

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ
«Загорские дали»

 Соловьева А.В.

приказ № 80 от "01" 09 2021г



Рабочая программа по физической культуре

11 А класс

(базовое изучение)

Составитель: Поляков Александр Владимирович,
учитель физической культуры

2021 - 2022 учебный год

Данная рабочая программа по «физической культуре» для 11 А класса соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и разработана на основе:

- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СОШ «Загорские дали»
- Учебного плана на 2021-2022 учебный год МБОУ «СОШ «Загорские дали»
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2018).
- УМК- Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2019.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, в том числе временных. (Основание: письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123 об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры).

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 11 классе из расчёта 3 ч в неделю (100 часов в год). Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания и успешной сдачи норм ГТО. Для вариативной части рабочей программы выбрано обучение простому катанию на коньках.

Вариативная (дифференцированная) часть программы учитывает региональный компонент, материально-техническую базу школы, которая позволяет проведение уроков по обучению простому катанию на коньках.

Катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Проходя на воздухе, систематические занятия катанием на коньках оказывают положительное влияние на организм ребёнка.

Основные направления воспитательной работы на уроках физической культуры

Воспитание - одна из важнейших составляющих образовательного процесса наряду с обучением. Обучение и воспитание служат единой цели: целостному развитию личности школьника.

Новый закон об образовании определяет воспитание как «деятельность, направленную на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства».

Воспитывающий аспект предусматривает использование содержания учебного материала, технологий обучения, форм организации познавательной деятельности в их взаимодействии для осуществления формирования и развития нравственных, трудовых, эстетических, патриотических, экологических и других качеств личности школьника. Он должен быть направлен на воспитание правильного отношения к общечеловеческим ценностям, высокого чувства гражданского долга.

Уроки физической культуры призваны решать задачи обучения, определённые государственной программой, и задачи воспитания личности подрастающего поколения в неразрывном единстве.

Это необходимость привить ученику любовь к физической культуре как национальному достоянию и как средству, обеспечивающему процесс развития личности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные

проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные

способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой,

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета.

Основы знаний о физической культуре: в процессе урока

- Правила техники безопасности на занятиях физической культурой по видам спорта.
- Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.
- Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.
- Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
- Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания.
- Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.
- Правила соревнований по метанию.
- Правила игры в волейбол.
- Терминология в волейболе.
- Судейство волейбола.
- Правила проведения самостоятельных занятий.
- Первая помощь при травмах и обморожениях.
- Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах.
- Основные элементы тактики в лыжных гонках.
- Правила соревнований лыжных гонок.
- Основы техники катания на коньках

Спортивные игры:

Волейбол (30 часов):

- стойка и перемещение игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, над собой, во встречных колоннах, приём мяча снизу двумя руками через сетку, нижняя прямая подача мяча, нападающий удар.
- на развитие тактических действий: Прямой нападающий удар из 3-й зоны.

Индивидуальное и групповое блокирование, учебная игра по упрощённым правилам.

Гимнастика с элементами акробатики (24 часа):

- на развитие силовых способностей и координации в висах и упорах: вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом; (д) - упражнение на бревне; размахивание изгибом, вис в упоре на нижней, вис прогнувшись лёжа, сед на бедро, равновесие на нижней.
- на развитие скоростно-силовых способностей в акробатических упражнениях: (м) - длинный кувырок вперёд; стойка на голове и руках; комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину (д) - мост и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад, сед углом, стоя на коленях наклон назад; равновесие на одной, выпад вперед; лазание по канату на скорость.
- на развитие координации: упражнения с обручем и гимнастической лентой (д); комплекс ритмической гимнастики; упражнение на бревне.
- на развитие силовых качеств: лазание по канату в 2 приёма; подтягивание в висе; лазание по гимнастической стенке без помощи ног; комплекс атлетической гимнастики; комплекс суставной гимнастики.

Лёгкая атлетика (29 часов):

- на развитие скоростно-силовых способностей в прыжках: в длину с места, в высоту способом «перешагивание»; Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега.
- на развитие скоростных и координационных способностей в беге: высокий старт 20–40м, низкий старт 20–40м, низкий старт до 70м, на 30м, на 60м, на 100м, на 800м, челночный бег 3x10м, финиширование, эстафетный бег 4x100м;
- на овладение навыками метания учебной гранаты: на дальность с места, из положения, стоя боком в направлении метания, с разбега на дальность.

Лыжная подготовка (14 часов):

- на развитие координационных качеств: двухшажный попеременный ход, одновременный одношажный ход, попеременный четырёхшажный ход, коньковый ход, подъём скользящим шагом, «лесенкой» и «ёлочкой», преодоление спусков в низкой, средней и высокой стойке; поворот на месте махом, торможение и поворот «плугом»;
- на развитие общей выносливости: на дистанции 2-3-5 км;
- на развитие скоростной выносливости: на дистанции 2, 3,5 км

Конькобежный спорт. Обучение простому катанию на коньках (7 часов):

Произвольное катание. Техника падений. Бег по повороту.

Катание в равномерном темпе до 5 мин. Длительное катание в равномерном темпе. Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты с бегом (прямой и по кругу).

Содержание учебного предмета.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Лёгкая атлетика	23
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24
1.4	Спортивные игры (волейбол)	18
1.5	Лыжная подготовка	14
Всего:		79
2	Вариативная часть	
2.1	Спортивные игры (волейбол)	15
2.2	Конькобежный спорт. Обучение простому катанию на коньках	6
Всего:		21
Итого:		100

Формы организации учебного процесса

Основные формы организации образовательного процесса по предмету — 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).

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Дата прохождения	
			Плановые сроки прохожден ия	Скорректиро ванные сроки прохождения
Лёгкая атлетика – 12 часов				
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон.	Знать и выполнять требования инструкций по ТБ на уроках лёгкой атлетики	01.09	
2	Бег с ускорением 30 м. Прыжки - многоскоки.	Уметь выполнять стартовый разгон	03.09	
3	Старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь выполнять стартовый разгон	06.09	
4	Специальные беговые упражнения. Прыжки - многоскоки.	Уметь выполнять прыжки многоскоки	08.09	
5	Бег на результат 30 м. Низкий старт. Бег на 30 м.	Уметь выполнять финиширование	10.09	
6	Прыжок в длину с места на результат. Беговые упражнения. Низкий старт 30 м. Стартовый разгон.	Уметь выполнять прыжок в длину с места	13.09	
7	Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	Уметь выполнять бег по дистанции	15.09	
8	Эстафетный бег. Подтягивание на результат.	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки	17.09	

9	Эстафетный бег – техника передачи эстафетной палочки.	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки	20.09	
10	Бег на результат 30 м. Метание гранаты.	Уметь выполнять отведение руки для замаха.	22.09	
11	Эстафетный бег с этапом 30м. Метание гранаты.	Уметь выполнять финальное усилие при метании гранаты	24.09	

12	Челночный бег 3х10м. Метание гранаты из разных положений.	Уметь выполнять финальное усилие при метании гранаты	27.09	
----	-----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-------	--

Итого: 12 часов

Волейбол: 12 часов

13	ТБ на уроках спортивных игр. Передачи мяча сверху в парах (встречных колоннах).	Знать требования инструкций по ТБ на уроках спортивных игр	29.09	
14	Закрепление техники передачи мяча сверху. Приема мяча снизу. Верхняя прямая подача.	Корректировка техники выполнения передач мяча	01.10	
15	Закрепление техники приема мяча снизу после подачи. Учебная игра с заданием.	Корректировка техники выполнения приёма мяча	11.10	
16	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра с заданием.	Корректировка техники выполнения верхней прямой подачи	13.10	
17	Верхняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Учебная игра с заданием.	Уметь выполнять технические действия в игре	15.10	

18	Техника изученных элементов волейбола. Учебная игра.	Уметь выполнять технические и тактические действия в игре	18.10	
19	Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием	Уметь выполнять технические и тактические действия в игре	20.10	
20	Техника передач мяча над собой. Передачи мяча в тройках, четвёрках (через сетку). Учебно-тренировочная игра с заданием.	Уметь выполнять технические и тактические действия в игре	22.10	
21	Техника передач мяча над собой. Передачи мяча в тройках, четвёрках (через сетку). Учебно-тренировочная игра с заданием.	Уметь выполнять технические и тактические действия в игре	25.10	
22	Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра с заданием	Уметь выполнять технические и тактические	27.10	

		действия в игре		
23	Учебно-тренировочная игра с заданием	Знать правила игры	29.10	
24	Учебно-тренировочная игра с заданием	Знать правила игры	01.11	

Итого: 12 часов

Гимнастика: 24 часа

25	ТБ на уроках гимнастики. Страховка. Кувырки вперед и назад слитно.	Знать и выполнять требования ТБ на уроках гимнастики	03.11	
26	Разучивание: длинный кувырок с места (м); Из стойки на лопатках кувырок назад в полу-шпагат (д.).	Корректировка техники выполнения упражнений	05.11	

27	М – стойка на голове и руках прогнувшись силой; Д – «мост» - переход в упор присев.	Уметь выполнять акробатические упражнения	08.11	
28	Гимнастическая полоса препятствий. КУ – наклоны вперёд сидя на полу.	Уметь выполнять полосу препятствий	10.11	
29	Закрепление техники длинного кувырка с разбега (м), кувырок назад в полу-шпагат (д).	Уметь выполнять акробатические упражнения	12.11	
30	Учёт: М – длинный кувырок с места; Д – кувырок назад в полу-шпагат; техника выполнения акробатического соединения.	Уметь выполнять акробатические упражнения	22.11	
31	Стойки на руках (м), «мост» с переходом в упор присев (д.).	Уметь выполнять акробатические упражнения	24.11	
32	Стойки на руках – кувырок вперёд в группировке (м), кувырок назад в полушпагат (д.).	Уметь выполнять акробатические упражнения	26.11	
33	КУ – подтягивание (мальчики), поднимание туловища за 30сек (девочки). Техника выполнения акробатического соединения.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	29.11	
34	Учет: техника выполнения акробатического соединения.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	01.12	
35	Совершенствование техники акробатического соединения.	Уметь выполнять комбинации из разученных	03.12	

		элементов		
36	Эстафеты с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	Уметь выполнять полосу препятствий	06.12	

37	Подтягивание в висе; поднятие туловища из положения лёжа на спине согнув ноги. Эстафеты с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	Уметь правильно преодолевать препятствия	08.12	
38	Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий. Контрольное троеборье: учёт	Уметь правильно преодолевать препятствия	10.12	
39	Прыжки через длинную скакалку. Упражнения ОФП.	Уметь выполнять упражнения ОФП	13.12	
40	Прыжки через длинную скакалку. Упражнения ОФП.	Уметь выполнять упражнения ОФП	15.12	
41	Упражнение в равновесии (на бревне или гимнастической скамейке) –д., подъём в упор силой –юн.	Уметь выполнять упражнения в равновесии	17.12	
42	Упражнение в равновесии (на бревне или гимнастической скамейке) –д., подъём в упор силой –юн.	Уметь выполнять упражнения в равновесии	20.12	
43	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне – д., стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках –юн.	Уметь выполнять комбинации из изученных элементов	22.12	
44	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне – д., стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках –юн.	Уметь выполнять упражнения в равновесии	24.12	
45	Учёт: упражнение в равновесии –дев., кувырок назад через стойку на руках –юн.	Уметь выполнять упражнения	27.12	
46	Упражнения ОФП. Прыжки через длинную скакалку.	Уметь выполнять упражнения ОФП	29.12	
47	Упражнения ОФП. Прыжки через длинную скакалку.	Уметь выполнять упражнения ОФП	10.01	

48	Контрольное тестирование уровня ФП	Уметь выполнять упражнения ОФП	12.01	
Итого: 24 часа				
Лыжная подготовка – 14 часов			} 21 час	
Конькобежный спорт. Обучение простому катанию на коньках -7 часов				

49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Знать и выполнять правила поведения на уроках лыжной подготовки	14.01	
50	Техника одновременных ходов. Склоны: подъёмы и спуски.	Владеть техникой, спусков, подъёмов, лыжных ходов	17.01	
51	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке. Восстановление навыков катания на коньках. СУ на коньках на льду: совершенствование техники скольжения и отталкивания при катании по прямой. Произвольное катание.	Знать и выполнять правила поведения на катке	19.01	
52	Спуски и подъёмы. Развитие координационных качеств.	Уметь передвигаться на лыжах с последующим выполнением торможений	21.01	
53	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Преодоление спусков и подъёмов.	Уметь передвигаться на лыжах с последующим выполнением торможений	24.01	
54	Восстановление навыков катания по повороту. Техника падений. Подвижные игры. Произвольное катание.	Уметь передвигаться на коньках	26.01	

55	Учёт: техника попеременного двухшажного хода. Торможение плугом, упором.	Уметь передвигаться на лыжах с последующим выполнением торможений	28.01	
56	Техника одновременного одношажного хода. Поворот переступанием в движении.	Уметь передвигаться на лыжах с последующим выполнением поворотов	31.01	
57	Эстафеты с этапом 40- 50м.		02.02	

	Произвольное катание.			
58	Учёт: техника одновременного одношажного хода. Коньковый ход.	Владеть техникой лыжных ходов	04.02	
59	Подъемы и спуски на склонах. Торможение плугом. Прохождение дистанции 3км.	Владеть техникой, спусков, подъёмов, лыжных ходов	07.02	
60	Совершенствование техники катания по повороту переступанием. Эстафеты с этапом 40- 50м.	Уметь выполнять бег по повороту	09.02	
61	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход.	Владеть техникой лыжных ходов	11.02	
62	Спуски с горы с поворотами. Прохождение дистанции до 3,5км.	Владеть техникой, спусков, подъёмов, лыжных ходов	14.02	
63	Совершенствование техники катания по прямой с работой рук. Эстафеты с этапом 4050м.	Уметь выполнять бег по прямой	16.02	

64	Торможение упором. Поворот упором. Прохождение дистанции 3,5км.	Владеть техникой, спусков, подъёмов, лыжных ходов	18.02	
65	Поворот на месте махом. Торможение и поворот «плугом», поворот упором.	Владеть техникой, спусков, подъёмов, лыжных ходов	28.02	
66	Техника старта и стартового разгона. Бег со старта шеренгами (2-3 раза по 20-30м). Игры, произвольное катание.	Уметь выполнять старт и стартовый разгон	02.03	
67	Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов. Поворот упором – оценка техники.	Владеть техникой лыжных ходов	04.03	
68	Переход с хода на ход. Преодоление спусков и подъёмов. Прохождение дистанции 3км с контролем времени.	Владеть техникой лыжных ходов	07.03	
69	Оценка техники бега по повороту	Уметь выполнять	09.03	

Итого: 21 час				
Волейбол – 18 часов				
70	ТБ на уроках спортивных игр. Правила игры. Передача мяча над собой. Верхняя прямая подача, приём мяча после подачи.	Знать и выполнять требования ТБ на уроках спортивных игр	11.03	
71	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	Уметь выполнять технические действия в игре	14.03	
72	Нападающий удар. Учебная игра.	Уметь выполнять нападающий удар	16.03	
73	Верхняя прямая подача, приём мяча после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Уметь выполнять технические действия в игре	18.03	

74	Совершенствование техники нападающего удара. Приём мяча после подачи. Учебная игра с заданием.	Уметь выполнять технические действия в игре	21.03	
75	Совершенствование техники нападающего удара. Приём мяча после подачи. Учебная игра с заданием.	Уметь выполнять нападающий удар	23.03	
76	Совершенствование техники нападающего удара. КУ – челночный бег 3x10м, подтягивание, поднимание туловища из положения лёжа на спине. Учебно-тренировочная игра.	Уметь выполнять нападающий удар	25.03	
77	Учебно-тренировочная игра с заданием.	Знать правила игры	28.03	
78	Учебно-тренировочная игра с заданием.	Знать правила игры	30.03	
79	ТБ на уроках спортивных игр. Правила игры. Технические приёмы игры в волейбол.	Уметь выполнять технические действия в игре	01.04	
80	Приём мяча с подачи и передача в зону №3. Нападающий удар. Учебная игра.	Уметь выполнять технические действия в игре	11.04	

81	Приём мяча с подачи и передача в зону №3. Нападающий удар. Учебная игра.	Уметь выполнять технические действия в игре	13.04	
82	Верхняя передача в парах (тройках) через сетку. Учебная игра с заданием.	Уметь выполнять технические действия в игре	15.04	
83	Верхняя передача в парах (тройках) через сетку. Учебная игра с заданием.	Знать правила игры	18.04	
84	Совершенствование техники передач и приема в тройках со сменой мест после передачи. Совершенствование техники нижней (верхней) прямой подачи. Передачи мяча через сетку в тройках со сменой мест (под сеткой).	Уметь выполнять верхнюю (нижнюю) подачу	20.04	

85	Совершенствование техники передач и приема в тройках со сменой мест после передачи. Совершенствование техники нижней (верхней) прямой подачи. Передачи мяча через сетку в тройках со сменой мест (под сеткой).	Уметь выполнять верхнюю (нижнюю) подачу	22.04	
86	Учебная игра с заданием.	Знать правила игры	25.04	
87	Учебная игра с заданием.	Знать правила игры	27.04	

Итого: 18 часов

Лёгкая атлетика-13 часов

88	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту. Медленный бег 1-3 мин.	Знать и выполнять требования инструкций по ТБ на уроках лёгкой атлетики	29.04	
89	Закрепление навыка подбора разбега в прыжках в высоту. Медленный бег до 3,5 минут.	Уметь выполнять подбор разбега в прыжках в высоту	02.05	
90	Совершенствование техники подбора разбега и перехода планки в прыжках в высоту. Эстафеты с бегом и прыжками.	Уметь выполнять подбор разбега и переход планки в прыжках в высоту	04.05	
91	Совершенствование техники разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-7 шагов разбега. Медленный	Уметь выполнять подбор разбега и	06.05	

	бег до 4мин.	переход планки в прыжках в высоту		
92	Совершенствование техники разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-7 шагов разбега.	Уметь выполнять подбор разбега и переход планки в прыжках в высоту	09.05	

93	Учёт: техника разбега и прыжка в высоту на минимальной высоте. Медленный бег до 4 мин.	Владеть техникой прыжка в высоту способом «перешагивание»	11.05	
94	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Медленный бег до 5 минут.	Знать и выполнять низкий старт	13.05	
95	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.	Знать и выполнять низкий старт	16.05	
96	Техника низкого старта. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Медленный бег до 5 минут.	Знать и выполнять стартовый разгон	18.05	
97	Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Гонка с выбыванием».	Уметь преодолевать препятствия	20.05	
98	Беговые и прыжковые упражнения.	Уметь преодолевать препятствия	23.05	
99	Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Гонка с выбыванием». Медленный бег до 5 минут.	Уметь преодолевать препятствия	25.05	
100	Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Гонка с выбыванием». Медленный бег до 5 минут.		27.05	
Итого: 13 часов				
Итого: 100 часов				

СОГЛАСОВАНО
На заседании ШМО
учителей физической
культуры _____
Протокол № _____
От «____» августа 2021-2022

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР _____
Егоренко И.И.
«____» _____ 2021-2022