

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](mailto: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
<b>Лёгкая атлетика – 12 часов</b>				
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон.	<b>Знать и выполнять</b> требования инструкций по ТБ на уроках лёгкой атлетики	03.09	
2	Бег с ускорением 30 м. Прыжки - многоскоки.	<b>Уметь</b> выполнять стартовый разгон	06.09	
3	Старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять стартовый разгон	07.09	
4	Специальные беговые упражнения. Прыжки - многоскоки.	<b>Уметь</b> выполнять прыжки многоскоки	10.09	
5	Бег на результат 30 м. Низкий старт. Бег на 30 м.	<b>Уметь</b> выполнять финиширование	13.09	
6	Прыжок в длину с места на результат. Беговые упражнения. Низкий старт 30 м. Стартовый разгон.	<b>Уметь</b> выполнять прыжок в длину с места	14.09	
7	Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	<b>Уметь</b> выполнять бег по дистанции	17.09	

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

12	Челночный бег 3x10м. Метание гранаты из разных положений.	<b>Уметь</b> 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).	<b>Знать</b> требования инструкций по ТБ на уроках спортивных игр	01.10	
14	Закрепление техники передачи мяча сверху. Приема мяча снизу. Верхняя прямая подача.	<b>Корректировка</b> техники выполнения передач мяча	11.10	
15	Закрепление техники приема мяча снизу после подачи. Учебная игра с заданием.	<b>Корректировка</b> техники выполнения приёма мяча	12.10	

16	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра с заданием.	<b>Корректировка</b> техники выполнения верхней прямой подачи	15.10	
17	Верхняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Учебная игра с заданием.	<b>Уметь</b> выполнять технические действия в игре	18.10	
18	Техника изученных элементов волейбола. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять технические и тактические действия в игре	19.10	
19	Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> выполнять технические и тактические действия в игре	26.10	
22	Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра с заданием	<b>Уметь</b> выполнять технические и тактические	29.10	

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

**Итого: 12 часов**

**Гимнастика: 24 часа**

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

35	Совершенствование техники акробатического соединения.	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов	06.12	
36	Эстафеты с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> правильно преодолевать препятствия	10.12	
38	Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий. Контрольное троеборье: учёт	<b>Уметь</b> правильно преодолевать препятствия	13.12	
39	Прыжки через длинную скакалку. Упражнения ОФП.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения ОФП	14.12	
40	Прыжки через длинную скакалку. Упражнения ОФП.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения ОФП	17.12	
41	Упражнение в равновесии (на бревне или гимнастической скамейке) –д., подъём в упор силой –юн.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения в равновесии	20.12	
42	Упражнение в равновесии (на бревне или гимнастической скамейке) –д., подъём в упор силой –юн.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения в равновесии	27.12	

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

49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	<b>Знать и выполнять</b> правила поведения на уроках лыжной подготовки	17.01	
50	Техника одновременных ходов. Склоны: подъёмы и спуски.	<b>Владеть</b> 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.	<b>Знать и выполнять</b> правила поведения на катке	21.01	
52	Спуски и подъёмы. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с последующим выполнением торможений	24.01	

53	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Преодоление спусков и подъёмов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с последующим выполнением торможений	25.01	
54	Восстановление навыков катания по повороту. Техника падений. Подвижные игры. Произвольное катание.	<b>Уметь</b> передвигаться на коньках	28.01	
55	Учёт: техника попеременного двухшажного хода. Торможение плугом, упором.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с последующим выполнением торможений	31.01	
56	Техника одновременного одношажного хода. Поворот переступанием в движении.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Владеть</b> техникой лыжных ходов	07.02	
59	Подъёмы и спуски на склонах. Торможение плугом. Прохождение дистанции 3км.	<b>Владеть</b> техникой, спусков, подъёмов, лыжных ходов	08.02	
60	Совершенствование техники катания по повороту переступанием. Эстафеты с этапом 40- 50м.	<b>Уметь</b> выполнять бег по повороту	11.02	
61	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход.	<b>Владеть</b> техникой лыжных ходов	14.02	

62	Спуски с горы с поворотами. Прохождение дистанции до 3,5км.	<b>Владеть</b> техникой, спусков, подъёмов, лыжных ходов	15.02	
63	Совершенствование техники катания по прямой с работой рук. Эстафеты с этапом 4050м.	<b>Уметь</b> выполнять бег по прямой	18.02	
64	Торможение упором. Поворот упором. Прохождение дистанции 3,5км.	<b>Владеть</b> техникой, спусков, подъёмов, лыжных ходов	28.02	
65	Поворот на месте махом. Торможение и поворот «плугом» , поворот упором.	<b>Владеть</b> 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.	<b>Уметь</b> выполнять старт и стартовый разгон	04.03	
67	Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов. Поворот упором – оценка техники.	<b>Владеть</b> техникой лыжных ходов	07.03	
68	Переход с хода на ход. Преодоление спусков и подъёмов. Прохождение дистанции 3км с контролем времени.	<b>Владеть</b> техникой лыжных ходов	08.03	
69	Оценка техники бега по повороту	<b>Уметь</b> 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.	<b>Знать и выполнять</b> требования ТБ на уроках спортивных игр	14.03	
71	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять технические действия в игре	15.03	

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

83	Верхняя передача в парах (тройках) через сетку. Учебная игра с заданием.	<b>Знать</b> 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).	<b>Уметь</b> 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).	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю (нижнюю) подачу	25.04	
86	Учебная игра с заданием.	<b>Знать</b> правила игры	26.04	
87	Учебная игра с заданием.	<b>Знать</b> правила игры	29.04	
<b>Итого: 18 часов</b>				
<b>Лёгкая атлетика-13 часов</b>				
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.	<b>Знать и выполнять</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> выполнять подбор разбега и	09.05	

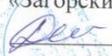
	бег до 4мин.	переход планки в прыжках в высоту		
92	Совершенствование техники разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-7 шагов разбега.	<b>Уметь</b> выполнять подбор разбега и переход планки в прыжках в высоту	10.05	
93	Учёт: техника разбега и прыжка в высоту на минимальной высоте. Медленный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

<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](mailto: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 3х10м, финиширование, эстафетный бег 4х100м;
- 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
<b>Лёгкая атлетика – 12 часов</b>				
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон.	<b>Знать и выполнять</b> требования инструкций по ТБ на уроках лёгкой атлетики	01.09	
2	Бег с ускорением 30 м. Прыжки - многоскоки.	<b>Уметь</b> выполнять стартовый разгон	03.09	
3	Старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять стартовый разгон	06.09	
4	Специальные беговые упражнения. Прыжки - многоскоки.	<b>Уметь</b> выполнять прыжки многоскоки	08.09	
5	Бег на результат 30 м. Низкий старт. Бег на 30 м.	<b>Уметь</b> выполнять финиширование	10.09	
6	Прыжок в длину с места на результат. Беговые упражнения. Низкий старт 30 м. Стартовый разгон.	<b>Уметь</b> выполнять прыжок в длину с места	13.09	
7	Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	<b>Уметь</b> выполнять бег по дистанции	15.09	
8	Эстафетный бег. Подтягивание на результат.	<b>Уметь</b> выполнять передачу эстафетной палочки	17.09	

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

12	Челночный бег 3x10м. Метание гранаты из разных положений.	<b>Уметь</b> 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).	<b>Знать</b> требования инструкций по ТБ на уроках спортивных игр	29.09	
14	Закрепление техники передачи мяча сверху. Приема мяча снизу. Верхняя прямая подача.	<b>Корректировка</b> техники выполнения передач мяча	01.10	
15	Закрепление техники приема мяча снизу после подачи. Учебная игра с заданием.	<b>Корректировка</b> техники выполнения приёма мяча	11.10	
16	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра с заданием.	<b>Корректировка</b> техники выполнения верхней прямой подачи	13.10	
17	Верхняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Учебная игра с заданием.	<b>Уметь</b> выполнять технические действия в игре	15.10	

18	Техника изученных элементов волейбола. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять технические и тактические действия в игре	18.10	
19	Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> выполнять технические и тактические действия в игре	25.10	
22	Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра с заданием	<b>Уметь</b> выполнять технические и тактические	27.10	

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

**Итого: 12 часов**

**Гимнастика: 24 часа**

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

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

		элементов		
36	Эстафеты с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> правильно преодолевать препятствия	08.12	
38	Эстафеты с преодолением вертикальных препятствий. Контрольное троеборье: учёт	<b>Уметь</b> правильно преодолевать препятствия	10.12	
39	Прыжки через длинную скакалку. Упражнения ОФП.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения ОФП	13.12	
40	Прыжки через длинную скакалку. Упражнения ОФП.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения ОФП	15.12	
41	Упражнение в равновесии (на бревне или гимнастической скамейке) –д., подъём в упор силой –юн.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения в равновесии	17.12	
42	Упражнение в равновесии (на бревне или гимнастической скамейке) –д., подъём в упор силой –юн.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения в равновесии	24.12	
45	Учёт: упражнение в равновесии –дев., кувырок назад через стойку на руках –юн.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения	27.12	
46	Упражнения ОФП. Прыжки через длинную скакалку.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения ОФП	29.12	
47	Упражнения ОФП. Прыжки через длинную скакалку.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения ОФП	10.01	

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

49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	<b>Знать и выполнять</b> правила поведения на уроках лыжной подготовки	14.01	
50	Техника одновременных ходов. Склоны: подъёмы и спуски.	<b>Владеть</b> 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.	<b>Знать и выполнять</b> правила поведения на катке	19.01	
52	Спуски и подъёмы. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с последующим выполнением торможений	21.01	
53	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Преодоление спусков и подъёмов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с последующим выполнением торможений	24.01	
54	Восстановление навыков катания по повороту. Техника падений. Подвижные игры. Произвольное катание.	<b>Уметь</b> передвигаться на коньках	26.01	

55	Учёт: техника попеременного двухшажного хода. Торможение плугом, упором.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с последующим выполнением торможений	28.01	
56	Техника одновременного одношажного хода. Поворот переступанием в движении.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Владеть</b> техникой лыжных ходов	04.02	
59	Подъемы и спуски на склонах. Торможение плугом. Прохождение дистанции 3км.	<b>Владеть</b> техникой, спусков, подъёмов, лыжных ходов	07.02	
60	Совершенствование техники катания по повороту переступанием. Эстафеты с этапом 40- 50м.	<b>Уметь</b> выполнять бег по повороту	09.02	
61	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход.	<b>Владеть</b> техникой лыжных ходов	11.02	
62	Спуски с горы с поворотами. Прохождение дистанции до 3,5км.	<b>Владеть</b> техникой, спусков, подъёмов, лыжных ходов	14.02	
63	Совершенствование техники катания по прямой с работой рук. Эстафеты с этапом 4050м.	<b>Уметь</b> выполнять бег по прямой	16.02	

64	Торможение упором. Поворот упором. Прохождение дистанции 3,5км.	<b>Владеть</b> техникой, спусков, подъёмов, лыжных ходов	18.02	
65	Поворот на месте махом. Торможение и поворот «плугом», поворот упором.	<b>Владеть</b> 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.	<b>Уметь</b> выполнять старт и стартовый разгон	02.03	
67	Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов. Поворот упором – оценка техники.	<b>Владеть</b> техникой лыжных ходов	04.03	
68	Переход с хода на ход. Преодоление спусков и подъёмов. Прохождение дистанции 3км с контролем времени.	<b>Владеть</b> техникой лыжных ходов	07.03	
69	Оценка техники бега по повороту	<b>Уметь</b> выполнять	09.03	

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

74	Совершенствование техники нападающего удара. Приём мяча после подачи. Учебная игра с заданием.	<b>Уметь</b> выполнять технические действия в игре	21.03	
75	Совершенствование техники нападающего удара. Приём мяча после подачи. Учебная игра с заданием.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> выполнять нападающий удар	25.03	
77	Учебно-тренировочная игра с заданием.	<b>Знать</b> правила игры	28.03	
78	Учебно-тренировочная игра с заданием.	<b>Знать</b> правила игры	30.03	
79	ТБ на уроках спортивных игр. Правила игры. Технические приёмы игры в волейбол.	<b>Уметь</b> выполнять технические действия в игре	01.04	
80	Приём мяча с подачи и передача в зону №3. Нападающий удар. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять технические действия в игре	11.04	

81	Приём мяча с подачи и передача в зону №3. Нападающий удар. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять технические действия в игре	13.04	
82	Верхняя передача в парах (тройках) через сетку. Учебная игра с заданием.	<b>Уметь</b> выполнять технические действия в игре	15.04	
83	Верхняя передача в парах (тройках) через сетку. Учебная игра с заданием.	<b>Знать</b> 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).	<b>Уметь</b> 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).	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю (нижнюю) подачу	22.04	
86	Учебная игра с заданием.	<b>Знать</b> правила игры	25.04	
87	Учебная игра с заданием.	<b>Знать</b> 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.	<b>Знать и</b> <b>выполнять</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Владеть</b> техникой прыжка в высоту способом «перешагивание»	11.05	
94	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Медленный бег до 5 минут.	<b>Знать и выполнять</b> низкий старт	13.05	
95	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.	<b>Знать и выполнять</b> низкий старт	16.05	
96	Техника низкого старта. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Медленный бег до 5 минут.	<b>Знать и выполнять</b> стартовый разгон	18.05	
97	Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Гонка с выбыванием».	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия	20.05	
98	Беговые и прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия	23.05	
99	Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Гонка с выбыванием». Медленный бег до 5 минут.	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия	25.05	
100	Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Гонка с выбыванием». Медленный бег до 5 минут.		27.05	
<b>Итого: 13 часов</b>				
<b>Итого: 100 часов</b>				

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

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР \_\_\_\_\_  
Егоренко И.И.  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021-2022