

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1
г. Питкяранта Республики Карелия
186810 г. Питкяранта, ул. Ленина, д. 45; тел. (8-814-33)4-30-64

РАСМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 1
От 31 августа 2022 г

УТВЕРЖЕНО
директор МОУ СОШ № 1 г.
Питкяранта РК
М.Г. Голосова
Приказ № 01-04/84.1
от 31 августа 2022 г.



Рабочая программа

по учебному предмету

«Физическая культура»

среднее общее образование

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Ефремова Е.Б.
Метелица А.В.
Бурьяновская В.И.

г. Питкяранта

2022г.

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 11 класса общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов:

- ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”, 2011;
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Программа ориентирована на использование «Комплексной программы физического воспитания учащихся в соответствии с ФГОС» В.И.Ляха, А.А.Зданевича, издательство «Учитель» 2012 год

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебный предмет “Физическая культура” является одним из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Цели и задачи учебного предмета.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки,)
- региональные климатические условия и видом учебного учреждения
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения,
- перевод учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение метапредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Место предмета “физическая культура” в базисном учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 11 классах отводится 102 часа.

Формы организации образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме

учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

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

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

Система оценивания учащихся.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

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

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей). В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

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

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

Требования к уровню подготовки учащихся

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 11 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное - конкретное” и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

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

Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты

характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Предметные результаты отражают:

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

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание программного материала.

№	Программный материал	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	23
2.	Баскетбол	20
3	Волейбол	14
4	Гимнастика	21
5	Лыжная подготовка	24
	ИТОГО	102

Содержание программы 11 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока).

История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека

Физическое совершенствование (102 часа).

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика (21 час).

Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (23 часа).

Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (24 часа).

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (34 часа)

Баскетбол. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

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

Поурочное планирование 11 класс

№п\п	Наименование разделов и тем	Всего часов
	Раздел «Легкая атлетика» (1 четверть -27 час)	12
1	Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование высокого и низкого старта.	
2	Бег в равномерном темпе до 1000м. Стартовый разгон: старты из различных и.п. с изменением ритма и темпа шагов. Упражнения для развития силы ног.	
3	Бег в равномерном темпе до 1000м. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки. Овладение техникой эстафетного бега. Развитие координации.	
4	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передача эстафеты в парах с ускорением 20-30м. Техника движений в эстафетном беге 4х100м. Развитие силы мышц брюшного пресса.	
5	Развитие выносливости: бег по пересеченной местности – юноши до 20 минут, девушки до 15 минут. Изучение техники метания гранаты с укороченного разбега: (девушки -500г, юноши – 700г). Развитие силы рук и ног.	
6	Бег в переменном темпе до 10 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль: прыжок в длину с места.	

7	Техника бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование метания мяча в цель 1х1м с расстояния: юноши-20м, девушки-14м. Развитие координации.	
8	Бег с препятствиями. Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега. Зачет: бег 30 м на результат.	
9	Правила соревнований по легкой атлетик. Юноши: метание гранаты в цель 2х2м. Развитие прыгучести.	
10	Равномерный бег: юноши до 3000м, девушки до 2000м. Зачет: бег 60 м	
11	Бег по пересеченной местности: юноши до 20 мин, девушки до 10 мин. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	
12	Бег в равномерном темпе до 1000м. Бег 100 –зачет. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	
13	Бег с препятствиями -зачет. Совершенствование техники низкого старта.	
14	Развитие выносливости: бег по пересеченной местности. Изучение техники метания гранаты с укороченного разбега: (девушки -500г, юноши – 700г). Развитие силы рук и ног.	
15	Разновидности эстафет. Встречная эстафета. Передача палочки. Развитие прыгучести.	
16	Передача эстафетной палочки. Основные правила эстафетного бега. Эстафета с этапом 60 и 100 метров.	
17	Бег в равномерном темпе до 1000м. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки. Овладение техникой эстафетного бега. Развитие координации.	
18	Эстафетный бег- зачет. Развитие выносливости. Равномерный бег до 3000 метров.	
19	Зачет юн 2000 м, девушки 1000 метров. Упражнения на развитие гибкости.	
	Раздел «Волейбол»	8
20	Инструктаж по ТБ по разделу «волейбол». Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Правила игры. Развитие координации.	
21	Прием и передача мяча двумя руками: после перемещения вперед, в сторону, в парах через сетку. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных качеств.	
22	Прием мяча с падением перекатом на спину, на бок. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе. Упражнения для развития координации. Зачет передача мяча сверху	
23	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию мяча. Учебная игра в волейбол. Скоростно-силовая подготовка.	
24	Разновидность прямого нападающего удара. Совершенствование блокирования мяча: индивидуальное, групповое. Обводка блока. Учебная игра в волейбол. Развитие прыгучести. Зачет- передача снизу(прием).	
25	Прием мяча от сетки. Совершенствование нападающего удара с переводом. Индивидуальные тактические действия в защите. Верхняя прямая подача на точность.	
26	Командные тактические действия в защите. Закрепление нападающего удара. Челночный бег 6х5м. Прыжки на скакалке 3х30 раз.	
27	Совершенствование подачи и приема мяча: прием мяча с подачи из зоны 5(6,1) в зону 3(2). Упражнение на «пресс» 3х20 раз. Игра в волейбол по правилам. Зачетная игра в волейбол.	
	Раздел «Гимнастика». (11 четверть -21 час)	21

28	Инструктаж о правилах поведения на уроках гимнастики. Развитие двигательных качеств посредством упражнений в парах на сопротивление.	
29	Совершенствование элементов акробатики: кувырок вперед прыжком - юноши; наклоном назад «мост» - девушки. Упражнения на формирование осанки.	
30	Составление акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения на развитие гибкости.	
31	Упражнения на развитие координации. Упражнения со скакалкой. Прыжки ч/з скакалку- учет	
32	Упражнения со скакалкой. Совершенствование акробатической комбинации. Упражнения для развития силы.	
33	Упражнения для развития выносливости. Составление акробатической комбинации. Совершенствование упражнений со скакалкой.	
34	Составление акробатической комбинации из ранее изученных элементов.. Упражнений со скакалкой -зачет.	
35	Составление акробатической комбинации. Совершенствование упражнений со скакалкой. Зачет: подтягивание в висе и в висе лежа.	
36	Закрепление акробатической комбинации. Упражнения для развития силы.	
37	Зачет: выполнение разученной акробатической комбинации на оценку. Упражнения для развития прыгучести.	
38	Опорный прыжок. Совершенствование прыжка «ноги врозь».	
39	Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на укрепление мышц брюшного «пресса».	
40	Гимнастика с музыкальным сопровождением. Упражнения для развития координации.	
41	Упражнения на гимнастической скамейке. Зачет: поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1мин. Составить комбинацию на равновесие на гимнастической скамейке.	
42	Длинный кувырок через препятствие. Упражнения для развития гибкости.	
43	Упражнения для развития координации. Составить комбинацию. Зачет комбинации на координацию.	
44	Упражнения на гимнастической скамейке. Познакомить с мини-комплексом ритмической гимнастики. Отжимание из и.п. лежа на полу.	
45	Совершенствование элементов акробатики: кувырок вперед прыжком - юноши; наклоном назад «мост» - девушки. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	
46	Круговая тренировка для развития скоростно-силовых качеств.	
47	Гимнастика с музыкальным сопровождением. Упражнения для развития координации.	
48	Акробатические упражнения (на полу и на матах) Проверить тест на гибкость: из и.п. сидя на полу, наклон вперед с прямыми ногами.	
	Раздел «Лыжная подготовка» (111 четверть - 24часа)	24
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами. Развитие общей выносливости.	
50	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 5км (совершенствование техники передвижения и варьирование скорости в режиме равномерного передвижения).	
51	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 5км. Совершенствование спусков с горы.	
52	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 6км в равномерном	

	темпе.	
53	Совершенствование одновременного одношажного хода. Совершенствование торможения и поворотов изученными способами. Прохождение дистанции до 6км в равномерном темпе. Развитие силовых качеств.	
54	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах по пересеченной местности до 3км, совершенствование стоек спуска на склонах различной крутизны. Развитие координации.	
55	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Передвижение на лыжах по пересеченной местности до 5км с отработкой техники изученных ходов.	
56	Передвижение на лыжах с максимальной скоростью (ход свободный) в режиме повторного упражнения. Развитие скоростной выносливости.	
57	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой и субмаксимальной интенсивности. Совершенствование торможения и поворотов.	
58	Техника преодоления контруклонов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5км.	
59	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1км. Зачет: бег 3км на результат.	
60	Зачет: техника одновременных ходов. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до 3км в переменном темпе.	
61	Совершенствование техники конькового хода. Горнолыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5км коньковым ходом.	
62	Прохождение дистанции до 1км. Лыжная эстафета 3х (4х100м). Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону. Силовая подготовка.	
63	Зачет: техника конькового хода. Преодоление сильнопокатых и крутых склонов. Прохождение дистанции до 3км в переменном темпе.	
64	Сочетание попеременного двухшажного хода с четырехшажным, сменяя их через каждые 8-10 циклов движения, преодолевая длинные подъемы. Преодоление не сплошных препятствий (ограждения, завалы и т.д.) перелезанием или подлезанием.	
65	Познакомить с передачей эстафеты в лыжных гонках. Эстафета 4х1км. Прохождение дистанции до 5км в равномерном темпе.	
66	Преодоление неровностей на склоне сохраняя скорость скольжения и равновесие. Торможение боковым соскальзыванием. Прохождение дистанции до 5км в переменном темпе.	
67	Зачет: бег 5км свободным стилем – юноши; 3км – девушки.	
68	Совершенствование техники поворотов в движении: поворот переступанием, поворот упором, на параллельных лыжах. Повторное прохождение отрезков с максимальной скоростью: 5х600м. Прохождение дистанции до 1км в равномерном темпе.	
69	Совершенствование техники спусков со склона с поворотами. Прохождение дистанции до 6км в переменном темпе.	
70	Способы перехода с хода на ход: переход без шага и переход через один шаг. Совершенствование техники классических ходов на различном рельефе местности.	
71	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Эстафета 5х500м. Прохождение дистанции до 3км в переменном темпе.	
72	Правила проведения самостоятельных занятий. Первая помощь при травмах	

	и обморожениях. Игры и эстафеты на лыжах. Зачет юноши- 5 км, дев-3 км	
	Раздел «Волейбол»	6
73	Техника безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники приемов и передачи мяча, верхней прямой подачи. Учебная игра в волейбол.	
74	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники вариантов нападающего удара через сетку. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	
75	Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Двухсторонняя игра в волейбол. Развитие прыгучести.	
76	Зачет: техника верхней прямой подачи. Игровые упражнения по закреплению технических приемов. Групповые тактические действия в нападении. Развитие координации.	
7.77	Упражнения с набивными мячами для развития силы. Зачет: подачи мяча в определенные зоны. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие скоростно-силовых качеств.	
78	Круговая тренировка для развития скоростной выносливости. Судейские жесты. Судейство игры в волейбол учащимися.	
	4 четверть. Раздел «Баскетбол» (10часов)	13
79	Ведение мяча правой (левой) рукой. Передачи мяча на месте и в движении. Развитие координации. Челночный бег 4х10м.	
80	Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока по сигналу учителя. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол. Развитие выносливости.	
81	Совершенствование техники броска по кольцу после ведения. Взаимодействие игроков в тройках в нападении. Быстрый отрыв, атака кольца.	
82	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры с элементами баскетбола.	
83	Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия в защите, подстраховка против центрального игрока вблизи щита. Учебная игра в баскетбол, судейство.	
84	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Борьба за мяч под щитом, добивание. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол без ведения на одних передачах.	
85	Взаимодействие центральных игроков в защите и нападении. Броски мяча в кольцо из-за трех очковой линии. Упражнения для развития координации с двумя мячами.	
86	Изучение судейских жестов и их практическое применение в судействе игр.	
87	Упражнения с набивными мячами: девушки-2кг; юноши-3кг. Учебная игра в баскетбол с судейством учащихся.	
88	Броски мяча в кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции. Тактические действия: позиционная защита, зонная защита. Закрепление судейских жестов на практике.	
89	Круговая тренировка, направленная на развитие скоростно-силовых качеств.	
90	Взаимодействие игроков в нападении и защите в двойках с применением заслона. Челночный бег 3х10м на результат.	
	Раздел «Легкая атлетика»	
91	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные	

	беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование высокого и низкого старта	
92	Совершенствование техники прыжка в длину. Упражнения для развития прыгучести.	
93	Преодоление полосы препятствий до 1 км. Различные варианты челночного бега.	
94	Равномерный бег до 1000 м. ОРУ без предметов. Зачет: юноши - бег 3 км; девушки – 2 км.	
95	Беговые и прыжковые упражнения. Различные эстафеты с передачей эстафетной палочки. Упражнения на силу мышц ног и «пресс».	
96	Равномерный бег до 1000 м. Многоскоки. Игра в футбол – юноши; волейбол – девушки.	
97	Медленный бег до 1500 м. Бег 100 м на результат. Игра в футбол – юноши; волейбол – девушки.	
98	Бег по пересеченной местности до 20 мин. Подвижные игры, эстафеты.	
99	Различные эстафеты с передачей эстафетной палочки. Упражнения на силу мышц ног.	
100	Упражнения в парах. На координацию и силу. Игры и эстафеты с мячами.	
101	Специальные прыжковые и беговые упражнения. Подтягивания и отжимания на оценку.	
102	Сдача контрольных нормативов.. Юноши – игра в футбол, девушки – в волейбол. Подвести итоги года.	

Кадровое обеспечение.

№	ФИО, должн. по штат. рас.	Какое учрежд. окончил, специальн. по диплому	Катег	Курсы повышения квалификации	Стаж работы		Основное место работы
					общий	педагог.	
1	Ефремова Екатерина Борисовна	КГПИ 1984 высшее	Высша я 2020	26.10-24.11.21 Организация, содержание и технологии образовательной деятельности при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях современного законодательства (А НО ДПО ОЦ «Каменный город» г. Пермь) 28.01.—25.02.2020 Особенности преподавания физической культуры в условиях реализации ФГОС ООО (АНО ДПО ОЦ «Каменный город» г. Пермь)	37	37	МОУ СОШ № 1 г. Питкярант а учитель физическо го воспитани я
2	Метелица Алеся	ПетрГУ 2018 высшее	Соотве ствие	Инклюзивное образование в условиях	14	2	МОУ СОШ № 1

	Валерьевна		2021	реализации ФГОС для детей с ОВЗ (Общество с ограниченной ответственностью «Верити» г. Москва) 04. 09—18. 09. 2020 Особенности преподавания физической культуры в условиях реализации ФГОС ООО ((АНО ДПО «ОЦ Каменный город»)) 25.03—24.03 2021 Реализация требований обновлённых ФГОС НОО,ФГОС ООО в работе учителя (ГАУ ДПО РК «КИРО»)			г. Питкярант а учитель физическо го воспитани я
3	Бурьяновская Виктория Игоревна	КГПУ 2005 высшее	Без категории	«Инклюзивное образование в условиях реализации ФГОС для детей с ОВЗ» (Общество с ограниченной ответственностью «Верити» г. Москва) 10.12—24.12 2020 Особенности преподавания физической культуры в условиях реализации ФГОС ООО (АНО ДПО «ОЦ Каменный город»)) 25.03—24.03 2021	31	23	МОУ СОШ № 1 г. Питкярант а учитель физическо го воспитани я