

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20»

Принято:
Школьным методическим объединением
учителей физической культуры и ОБЖ
Руководитель ШМО _____ Кужлева И.В.
Протокол № 1 от 26.08.2021 г.

Утверждено:
Приказом директора МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №20»
г. Черногорска № 69/1 от 26.08.2021

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура. 11А класс

(название учебного предмета, обозначение класса)

2021-2022 учебный год

(срок действия рабочей программы)

Алексеева Кристина Александровна

(Ф.И.О. учителя)

Первая квалификационная категория, стаж педагогической работы 15 лет

(квалификационная категория, педагогический стаж)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Согласно учебному плану МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20» на занятия физической культурой отводится 2 часа в неделю

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭТНОКУЛЬТУРНОГО ЭЛЕМЕНТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В данной области выделяется национальная составляющая и определяется такими приоритетными направлениями в работе общеобразовательных учреждений как: совершенствование процесса физического воспитания, создание условий, содействующих сохранению физического и психического здоровья. Реализация данных направлений предполагает не только наличие определенной материально-технической базы, но и разработку методического обеспечения социокультурных аспектов физического воспитания школьников.

Реализация национального, регионального и этнокультурного содержания образовательной области «Физическая культура» предполагает систему физического воспитания, объединяющую урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий народными играми, а также активный отдых и формирование здорового образа жизни и осуществляется, в основном, через национальную составляющую на всех уровнях общего образования.

Использование народных игр на уроках физической культуры и в процессе проведения спортивно-массовой работы с обучающимися способствуют формированию гармонично развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, одновременно содействуют расширению знаний учащихся по истории. Народные игры способствуют сохранению физического здоровья и физического развития школьников всех возрастных групп. Проводятся по принципу спортивной соревновательной деятельности. Игры проводятся вне помещений и в различные времена года.

Национальные виды спорта формируют представления о чести, мужестве, желании обладать ловкостью, волю, находчивость, стремление к победе.

То содержание, которое реализуется в рамках урока, возможно продолжить и во внеурочное время. Далее представляем примерные формы и виды внеурочной деятельности учащихся, рекомендуемые для реализации национального, регионального и этнокультурного содержания образования в образовательных организациях Республики Хакасия.

№	Раздел программы	Темы уроков	Этнокультурный компонент
1	Лёгкая атлетика	Бег на скорость, выносливость	Игра 1. «Поймай соперника» (ЧАЧЫРАХ) 2. «Волк во рву» (Киик-нүүрү) 3. «Зайчья тропа» (Хозан орых) - (Хулагас)
2		Прыжки	Игра 1. «Палочка» (МИРКЕ)
3		Метания	Игра «Метание пращей» (САЛБЫДАН ТАСТААНЫ)
1	Гимнастика	Акробатика	Игра 1. «Чертик» (АЙНАЧАХ) 2. «Рыбак и рыба». 3. «Перетягивание палкой», «Перетягивание ремнем» (Араснан тартыс).
1	Спортивные игры	Футбол	Игра «Четыре бабки» (ТОРТ ПАПКА)
2		Баскетбол	Игра «Отбей мяч», «Отбери кость» (ХОДЫР НЕК) Перебеги дорогу (Чол кизип ойниры).
3		Волейбол	Игра «Мяч в лунке» (МИРКЕ)

Особенности организации работы в классе

11 А -в данном классе 22 человек. Учащиеся активно принимают участие в уроке, легко справляются с нормативами программы.

По результатам промежуточной аттестации уровня физической подготовленности учащихся 10 а класса за 2020 -2021 год, видно, что уровень физического развития соответствует возрастным особенностям данного возраста, но, тем не менее, стоит продолжить работу над улучшением показателей скоростных качеств. В будущем для достижения более высоких результатов физического развития, планируется прививать у учащихся стремление к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Календарно-тематическое планирование

Дата		Тема урока	Кол-во часов
План	Факт		
01.09.21		День Знаний	1
03.09.21		Спринтарский бег, Низкий старт. Бег 30 метров	1
08.09.21		Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 метров	1
10.09.21		Эстафетный бег. Учет бег 60 метров	1
15.09.21		Метание мяча цель. Челночный бег 3*9	1
17.09.21		Метание гранаты на дальность. Челночный бег – на результат	1
22.09.21		Учет метание гранаты на дальность	1
24.09.21		Прыжок в длину с разбега.	1
29.09.21		Учет прыжок в длину с разбега.	1
01.10.21		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	1
06.10.21		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1
08.10.21		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1
13.10.21		Футбол. Ведение мяча Инструктаж по технике безопасности	1
15.10.21		Удар мяча. Учебная игра.	1
20.10.21		Удар мяча. Учебная игра.	1
22.10.21		Игры народов мира.	1
10.11.21		Инструктаж по баскетболу..Тактика игры. Ведения мяча. Стойки и передвижения, повороты,	1
12.11.21		Тактика игры. Ведения мяча.	1
17.11.21		Ведения мяча без сопротивления Бросок мяча ..	2
19.11.21 24.11.21 26.11.21		Штрафной бросок.	3
01.12.21 03.12.21		Взаимодействие двух игроков.	2
08.12.21 10.12.21		Тактика свободного нападения.	2
15.12.21		Учебная игра.	1
17.12.21 22.12.21		Бросок на точность	2
24.12.21		Нападение быстрым прорывом.	1
29.12.21		Урок соревнование	
09.01.22		Инструктаж по ТБ Развитие гибкости. Дыхательные упражнения	1
14.01.22		Развитие гибкости	2

19.01.22			
21.01.22		Развитие координационных способностей	2
26.01.22			
28.01.22		Акробатические упражнения.	1
02.02.22		Составление акробатической комбинации.	1
04.02.22		Инструктаж Т/Б по волейболу.	1
09.02.22		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
11.02.22		Прием и передача мяча в движении. Учебная игра	2
16.02.22			
18.02.22		Нападающий удар, блокирование. Учебная игра	2
23.02.22			
25.02.22		Подача мяча.Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	2
02.03.22			
04.03.22		Прием мяча после подачи. подача по зонам.	3
09.03.22			
11.03.22			
16.03.22		Индивидуальные действия при атаке и защите	3
18.03.22			
23.03.22			
25.03.22		Национальные Хакасские игры.	1
06.04.22		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	2
08.04.22			
13.04.22		Низкий старт. Учет бега на короткие дистанции	2
15.04.22			
20.04.22		Высокий старт. Эстафетный бег	2
22.04.22			
27.04.22		Метание мяча на дальность. Метание гранаты на дальность и в цель.	2
29.04.22			
04.05.22		Прыжок в длину с разбега.	2
06.05.22			
11.05.22		Длительный бег	2
13.05.22			
18.05.22		Преодоление горизонтальных препятствий	2
20.05.22			
		Промежуточная аттестация	

