

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
Руководитель методического объединения	Заместитель директора	Протокол педагогического совета № 11
Бастрикова.Г.Р	Донская О.Д.	Директор школы
_____	_____	Фахрутдинова А.Г.
30.08.2022г.	30.08.2022г.	31.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура
(наименование учебного предмета (курса))

среднее общее образование
(уровень образования)
10-11 класс
2022–2023 уч.год
(срок реализации программы)

Учебно-методический комплекс

Название программы: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 10—11 классы

Автор: Лях В. И.

Год издания: 2021

Издательство: «Просвещение»

Название учебника: «Физическая культура. 10—11 классы»

Авторы учебника: Виленский М. Я., Лях В. И.

Год издания: 2017

Издательство: «Просвещение»

Количество часов в неделю по программе: 10 класс -3 часа, 11 класс – 3 часа.

Количество часов за учебный год: 10 класс - 102 часа, 11 класс – 102 часа.

Составители: Сахаутдинов Вильдан Владикович, Сараев Амир Рафикович

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе:

- федерального компонента государственного стандарта общего образования, одобренного совместным решением коллегии Минобразования России и Президиума РАО от 23.12.2003 г. № 21/12 и утвержденного приказом Минобр.науки РФ от 05.03.2004 г. № 1089;

- **примерной программы** по физической культуре;

- **комплексной программы** Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы. 9-е изд. - Москва: Просвещение, 2012.

Программа определяет инвариантную (обязательную) и вариативную части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **три часов** в неделю в 10-11 классе. Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе и адресуется учителям физической культуры Белгородской области с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте. Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры и включение в каждый урок подвижных игр, соревновательно-игровых упражнений.

Цели учебной программы

Целью обучения в средней (полной) школе является формирование физической культуры личности юношей и девушек посредством овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально прикладной направленностью.

Задачи учебной программы

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности
- гармонизация физической и духовной сфер
- формирование адекватной самооценки личности
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

Описание учебно-методического комплекса и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебники:

1. «Физическая культура. 10—11 классы», Виленский М. Я., Лях В. И. (М.: Просвещение, 2017);

Технические средства обучения:

- Музыкальный центр;
- Интерактивная доска;
- Проектор;
- Компьютер;
- Видеоматериалы.

Учебно-практическое оборудование:

- Бревно гимнастическое напольное;
- Козел гимнастический;
- Перекладина гимнастическая (пристеночная);
- Стенка гимнастическая;
- Скамейка гимнастическая;
- Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные. Набивные мячи 1 кг, 2 кг;
- Мат гимнастический;
- Гимнастический подкидной мостик;
- Обруч алюминиевый;
- Скакалка;
- Конусы стартовые;
- Стойка для прыжков в высоту;
- Щит баскетбольный тренировочный;
- Сетка волейбольная;
- Аптечка.

Планируемые личностные результаты освоения ООП

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

–русская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

–уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

–формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

–воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

–гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

–признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав, и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

–мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

–интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

–готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

–приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному дост

–оинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

–готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся с окружающими людьми:

–нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

–принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

–способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

–формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

–развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

–мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

–готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

–экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

–эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

–ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

–положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

–уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

–осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

–готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

–потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

–готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

–физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

–самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

–оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

–ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

–оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

–выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

–организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

–сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

–искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

–критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

–использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

–находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

–выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

–выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

–менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

–осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты освоения ООП

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета, курса

Годовой учебный план среднего общего образования (максимальный в расчете на 210 часов за весь период обучения)

Для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 10 классах отводится часов 105 часов, из них 30% - 32 часов в форме отличной от урочной.

Легкая атлетика- 27 часов.

10 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Баскетбол-17 часов.

10 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики- 18 часов.

10 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Волейбол-15 часов.

10 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Лыжная подготовка – 25 часов.

- Терминология лыжной подготовки. Техника элементов лыжных ходов, подъёмов и спусков, поворотов. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Значение лыжной подготовки. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

- Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
10-11 класс**

Тема	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Легкая атлетика	27	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения прыжков упражнений, осваивают её самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
Спортивные игры	32	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> Изучают историю игр и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия волейболом, баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры как средство активного отдыха</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> Овладевают основными приёмами игры. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>

		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игр.</p>
Гимнастика	18	<p><i>Аналитическая деятельность:</i></p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей</p> <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей</p>
Тема 4. Лыжная подготовка	25	<p><i>Аналитическая деятельность:</i></p> <p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей</p> <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки</p>
ИТОГО:	102	

**Практическая часть учебной программы
10-11 класс**

Раздел	Тема	Кол-во часов		
		всего	Контрольные работы	Внеурочная деятельность (формы отличные от урочной)
		3ч		
I	Легкая атлетика	27	-	-
II	Спортивные игры	32	-	-
III	Гимнастика	18	-	-
IV	Лыжная подготовка	25	-	-
Итого		102	-	-

**Практическая часть учебной программы
10-11 класс**

Раздел	Тема	Кол-во часов		
		всего	Контрольные работы	Внеурочная деятельность (формы отличные от урочной)
		3ч		
I	Легкая атлетика	27	-	-
II	Спортивные игры	32	-	-
III	Гимнастика	18	-	-
IV	Лыжная подготовка	25	-	-
Итого		102	-	-

**Поурочное планирование
10-11 классов**

№		Название темы/урока	Дата проведения	
п/п	урок		План	Факт
Легкая атлетика (12 часов)				
1.	1.	Инструктаж по техники безопасности, профилактика травматизма по лёгкой атлетике		
2.	2.	Обучение эстафетному бегу с передачей палочки		
3.	3.	Игры и соревнования		
4.	4.	Метание малого мяча. Разбор фаз метания мяча		
5.	5.	Сдача контрольных нормативов – бег 100м		
6.	6.	Соревнования по легкой атлетике. (30, 60 м)		
7.	7.	Прыжок в длину с разбега.		
8.	8.	Метание мяча на дальность		
9.	9.	Эстафета 4*100 м		

№		Название темы/урока	Дата проведения	
п/п	урок		План	Факт
10.	10.	Совершенствование ловкость, скорость и умения в преодолении препятствий		
11.	11.	Бег на 2000 м(дев),3000 м(маль)		
12.	12.	Осенний кросс: «Золотая осень»		
		Спортивные игры(баскетбол) (12 часов)		
13.	1.	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Техника передачи мяча в движении парами.		
14.	2.	Передача мяча одной рукой в движении		
15.	3.	Вырывание и выбивание мяча.		
16.	4.	Бросок по кольцу в прыжке.		
17.	5.	Действия двух нападающих против одного защитника.		
18.	6.	Учебно-тренировочная игра 3*3		
19.	7.	Техника броска по кольцу в прыжке.		
20.	8.	Штрафной бросок и ловля мяча.		
21.	9.	Учебная игра 5*5		
22.	10.	Учебно-тренировочная игра		
23.	11.	Сдача контрольных нормативов по баскетболу		
24.	12.	Эстафета с элементами баскетбола.		
		Гимнастика (18 часов)		
25.	1.	Инструктаж по техники безопасности, профилактика травматизма по гимнастики. Акробатические упражнения.		
26.	2.	Длинный кувырок с 3—4 шагов разбега.		
27.	3.	Акробатические соединения.		
28.	4.	Мост из положения стоя.		

№		Название темы/урока	Дата проведения	
п/п	урок		План	Факт
29.	5.	Техника кувырков в парах		
30.	6.	Обучение перевороту силой на низкой перекладине.		
31.	7.	Подъем в упор силой.		
32.	8.	Упражнения на низкой жерди брусьев.		
33.	9.	Вис согнувшись на низкой жерди.		
34.	10.	Соскок назад из размахивания на высокой перекладине.		
35.	11.	Подъем переворот в упор на количество раз.		
36.	12.	Сдача контрольных нормативов - мальчики — переворот в упор на высокой перекладине.		
37.	13.	Лазание по канату.		
38.	14.	Прыжок через коня в длину ноги врозь.		
39.	15.	ОРУ. Правила соревнований по гимнастике.		
40.	16	ОРУ с гантелями. Последовательность выполнения упражнений, время, функциональные показатели		
41.	17	ОРУ с гантелями. Комплекс упражнений на тренажерах.		
42.	18	Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты с гимнастическими препятствиями		
Лыжная подготовка (25 часов)				
43.	1	Инструктаж по техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке		
44.	2	Закрепление техники одновременного и попеременного двушажного хода.		
45.	3	Совершенствование техники попеременных ходов		

№		Название темы/урока	Дата проведения	
п/п	урок		План	Факт
46.	4	Обучение переходам с одного хода на другой		
47.	5	Совершенствование техники попеременных ходов.		
48.	6	Сдача контрольных нормативов - попеременного двушажного хода.		
49.	7	Совершенствование техники попеременных ходов: двушажного, четырехшажного		
50.	8	Прохождение дистанции 1 км. (мальчики), 500 м (девочки).		
51.	9	Лыжная эстафета.		
52.	10	Марафон на лыжах.		
53.	11	Лыжная подготовка, одновременный бесшажный ход.		
54.	12	Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов в освоении техники – одновременных ходов.		
55.	13	День лыжника.		
56.	14	Лыжная подготовка. Обучение техники конькового хода.		
57.	15	Техника одновременного одношажного конькового хода.		
58.	16	Учет техники спусков и подъемов с поворотами при спусках.		
59.	17	Одновременный двухшажный коньковый ход.		
60.	18	Сдача контрольных нормативов - дистанция 2 км.		
61.	19	Зимнее многоборье		
62.	20	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5км.		

№		Название темы/урока	Дата проведения	
п/п	урок		План	Факт
63.	21	Закрепление техники спусков и подъемов с поворотами при спусках; прохождение двух и трех ворот с палками и без них.		
64.	22	Лыжные гонки:2-3км		
65.	23	Лыжная эстафета без палок.		
66.	24	Сдача контрольных нормативов в освоении техники – коньковый ход.		
67.	25	Закрепление пройденных ходов.		
Спортивные игры (волейбол) (15 часов)				
68.	1	Обучение техники - сочетанию перемещений и приёмов в тройках.		
69.	2	Совершенствование техники передач и приема в тройках со сменой мест после передачи.		
70.	3	Соревнования: по волейболу		
71.	4	Совершенствование техники нижней прямой подачи.		
72.	5	Обучение - приему мяча снизу после подачи.		
73.	6	Верхняя подача по зонам - зачет		
74.	7	Совершенствование - прием мяча снизу после подачи.		
75.	8	Тактическая подготовка. Взаимодействие игроков у сетки.		
76.	9	Верхняя передача мяча в парах, прямая подача. Техника выполнения		
77.	10	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину		
78.	11	Учебно-тренировочная игра.		
79.	12	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на		

№		Название темы/урока	Дата проведения	
п/п	урок		План	Факт
		груди, на животе.		
80.	13	Нападающий удар.		
81.	14	Прием мяча снизу двумя руками.		
82.	15	Учебно-тренировочная игра		
Спортивные игры (баскетбол) (5 часов)				
83.	1	Обучение технике броска по кольцу в прыжке на месте		
84.	2	Защита против игрока с мячом: выбивание, перехват, накрывание мяча.		
85.	3	Защита против игрока без мяча.		
86.	4	Совершенствование тактических действий в спортивных играх. Ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча.		
87.	5	Учебно-тренировочная игра: 5*5		
Легкая атлетика (15 часов)				
88.	1	Высокий старт, стартовый разгон. Паралимпийский комитет в нашей стране		
89.	2	Низкий старт, стартовый разгон и финиширование		
90.	3	Спринтерский бег, эстафетный бег		
91.	4	Метание мяча на результат		
92.	5	Бег на средние дистанции 400 м		
93.	6	Прыжок в длину с разбега		
94.	7	Бег на 60 м с низкого старта (зачёт)		
95.	8	Кроссовая подготовка. Бег на 1500 м		
96.	9	Бег по пересеченной местности		
97.	10	Передача эстафетной палочки		

№		Название темы/урока	Дата проведения	
п/п	урок		План	Факт
98.	11	Бег по пересеченной местности		
99.	12	Кроссовая подготовка (итоговый контроль)		
100.	13	Марш- бросок		
101.	14	Кроссовая подготовка		
102.	15	Бег с преодолением препятствий		

Приложение

Учебно-тематический план, включающий практическую часть программы

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов на раздел	Контрольные работы	Проектные работы	Лабораторные, практические работы
1	Легкая атлетика	12 часов			
2	Спортивные игры(баскетбол)	12 часов			
3	Гимнастика	18 часов			
4	Лыжная подготовка	25 часов			
5	Спортивные игры (волейбол)	15 часов			
6	Спортивные игры (баскетбол)	5 часов			
7	Легкая атлетика	15 часов			
	Итого	102			

Коррекционно-развивающие задачи

1. Ф.И. учащегося с ограниченными возможностями здоровья:
Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития.

2. Трудности в обучении: ЗПР.

3. Трудности в поведении:

Коррекционно-развивающие задачи

Наименование раздела программы	Коррекционно-развивающие задачи