

Частное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат № 24 среднего общего образования открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Утверждена приказом директора
школы – интерната № 24 ОАО «РЖД»
№107 от 31.08.2022 г.

Рабочая программа
по физической культуре для 11 класса
(юноши)
среднее общее образование
уровень (базовый)
на 2022— 2023 учебный год.

Составитель:
Мухаметшина Лидия Николаевна,
учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

Тайшет, 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
 2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержден приказом Минобрнауки от 17.05.2012 г. № 413.
 3. Приказ «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» от 31.12.2015 г. № 1578
 4. Учебный план школы-интерната № 24 ОАО «РЖД» на 2022/2023 учебный год.
 5. Положение о рабочей программе школы-интерната № 24 ОАО «РЖД» (приказ № 77 от 15.06.2016 г.).
 6. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы, М.: Просвещение, 2019.
- Программа рассчитана на 102 ч. в год, по 3 ч. в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной

деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

-осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

-сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

-ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем, способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности);

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов; # умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

-владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. Соблюдать правила:
 - личной гигиены и закаливания организма;
 - организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
 - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
 - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
 - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;

-занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

-судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

-индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

-эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 215
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13.50

Аттестация учащихся проходит по полугодиям с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость, метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 15—25 м (юноши), метать теннисный мяч в вертикальную цель размером с 15—20 м (юноши);

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию, опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость;

-в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей.

Планируемые результаты

Выпускник научится:

-использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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, рассказывать

об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;

- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;

- 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;

- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры.

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 учётом 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 (способностей);

- 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 физическими упражнениями;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; # выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);

- выполнять передвижения на лыжах одновременными и попеременными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;

- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе 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 учётом 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;

- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений.

Содержание учебного предмета

В программе приведено примерное распределение программного материала в объеме 102 учебных часов. При этом в том или ином разделе базовой части программы может быть увеличено или уменьшено количество часов в зависимости от материально-технической базы школы, специализации учителя физкультуры, потребностей обучающихся в физической активности, уровня их двигательной и специальной подготовленности.

Раздел 1. Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Раздел №2 Способы двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закрепление навыков закаливания, приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей.

Ведение дневника контроля собственного физического состояния.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.

дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки.

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Раздел №3 Физическое совершенствование.

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока
3	Физическое совершенство	102
3.1	Легкая атлетика	22
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3.3	Спортивные игры (баскетбол)	21
3.4	Спортивные игры (волейбол)	20
3.5	Лыжная подготовка	21
3.6	Общеобразовательные упражнения	Входят в компонент уроков
Итого часов		102

Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год.

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактич.
Раздел 1: Легкая атлетика. - 10 ч				
1.	Техника безопасности на уроках ф/к, л/атлетике.	1		
2.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		
3.	Прыжок в длину с разбега.	1		
4.	Прыжок в длину способом "прогнувшись".	1		
5.	Прыжок в длину на результат.	1		
6.	Метание гранаты 700 гр. на дальность.	1		
7.	Метание гранаты 700 грамм.	1		
8.	Бег по пересеченной местности.	1		
9.	Бег по пересеченной местности.	1		
10.	Бег по пересеченной местности. 3000 м.	1		
Раздел 2: Волейбол - 20 ч				
1	Инструктаж по ТБ. Терминология спортивной игры. Повторение основных элементов техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1		
2	Совершенствование приемов и передач мяча снизу и сверху двумя руками.	1		
3	Передача мяча в прыжке, передача мяча через сетку.	1		
4	Совершенствование передачи мяча в прыжке, передаче мяча через сетку.	1		
5	К.У.- прием и передачи мяча в прыжке.	1		
6	Совершенствование техники подачи мяча.	1		
7-8	Верхняя прямая подача и прием мяча одной рукой снизу.	2		
9-10	Совершенствование техники нападающего удара.	2		
11	К.У.- прямой нападающий удар.	1		
12	Варианты блокирования. Одиночный блок .	1		
13	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.	1		
14	Совершенствование техники одиночного и двойного блока. Учебная игра.	1		
15	Техника безопасности. Позиционное нападение без изменения игроков. (6:0)	1		
16	О.Р.У. с набивными мячами. Позиционное нападение без изменения игроков. (6:0)	1		
17	Индивидуальные и групповые командные действия в нападении и в защите.	1		
18	Индивидуальные и групповые командные тактические действия в нападении и в защите.	1		

19	Совершенствование техники и тактики игры в игровых ситуациях.	1		
20	Оценка умения играть в волейбол. Развитие координации, ловкости, быстроты, точности передач.	1		
Раздел 3: Гимнастика-18 часов.				
1.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1		
2.	Висы и упоры. Лазание.	1		
3.	Висы и упоры. Лазание по канату. О.Р.У.	1		
4.	Висы и упоры. К.У.- подтягивания.	1		
5.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1		
6.	О.Р.У. с гантелями. Акробатические упражнения .	1		
7.	Опорный прыжок. Акробатика	1		
8.	Акробатические упражнения.	1		
9.	Разучить акробатическую комбинацию.	1		
10.	Закрепить акробатическую комбинацию.	1		
11.	Проверить на оценку акробатическую комбинацию.	1		
12.	Наклон вперед сидя на полу.	1		
13.	К.У.- сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
14.	Круговая тренировка.	1		
15.	Совершенствование строевых упражнений.	1		
16.	Упражнения на гимнастической стенке. Метания набивного мяча.	1		
17.	Метания набивного мяча из-за головы сидя на полу. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
18.	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
Раздел 4: Лыжная подготовка - 21 ч				
1.	Т. Б. на уроках лыжной подготовке.	1		
2.	Совершенствование техники ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов.	1		
3.	Закрепить переход с попеременного двухшажного на одновременные ходы с отталкиванием одной палкой.	1		
4.	Совершенствование перехода с попеременного двухшажного на одновременные ходы с отталкиванием одной палкой.	1		
5.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1		
6.	Признаки обморожения, первая помощь. Прохождение дистанции до 6 км.	1		
7.	Совершенствование техники ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов.	1		
8.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции до 6 км.	1		

9.	Переход с хода на ход.	1		
10.	Проверить умение выполнять переход с попеременного двухшажного на одновременные ходы с отталкиванием одной палкой.	1		
11.	Элементы тактики лыжных гонок. Правила проведения самостоятельных занятий	1		
12.	Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции 8 км.	1		
13.	Проверить умения выполнять переход с хода на ход.	1		
14.	Совершенствование техники ходов, переходов, спусков с преодолением препятствий	1		
15.	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 8 км.	1		
16.	Коньковый ход.	1		
17.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие выносливости.	1		
18.	Совершенствовать способы ходов, переходов, спусков с гор с торможением и поворотами, подъемов.	1		
19.	Отрабатывать навыки смены способов ходов, переходов, спусков, торможений, поворотов с учетом рельефа местности	1		
20.	Отрабатывать навыки смены способов ходов, спусков, торможений, поворотов с учетом рельефа местности.	1		
21.	Контрольное прохождение дистанции 3 км	1		
Раздел 5: Баскетбол-21 ч				
1.	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		
2.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
3.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1		
4.	Обучение ловле мяча с полуотскока и передаче в прыжке.	1		
5.	Совершенствование ловли мяча с полуотскока и высоко летящего в прыжке.	1		
6.	Совершенствование ведения мяча. Варианты ведения без сопротивления.	1		
7-8.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением.	2		
9.	Совершенствование бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением.	1		
10.	Совершенствование бросков мяча со средней дистанции.	1		

11-12.	Броски мяча в кольцо одной рукой от головы с места, после ведения при сближении с соперником.	2		
13-14.	Защитные действия против игрока без мяча и с мячом.	2		
15.	Защита зоной. Обучение взаимодействию игроков при пересечении и подстраховки в защите.	1		
16.	Совершенствование техники защитных действий.	1		
17.	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных и кондиционных способностей.	1		
18-19.	Совершенствование взаимодействия в нападении и защите в двусторонней игре.	2		
20.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		
21.	Оценка умения играть в баскетбол. Развитие координации, ловкости, быстроты, точности броска.	1		
Раздел 6: Легкая атлетика - 12 ч				
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	1		
2.	Совершенствование прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание».	1		
3.	К.У.- прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание».	1		
4.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		
5.	Совершенствование стартового разгона, бега по дистанции.	1		
6.	Контрольное упражнение – бег 100 м с низкого старта.	1		
7.	Метание гранаты 700г. с 5-6 шагов разбега. Прыжок в длину.	1		
8.	Метание гранаты, прыжок в длину с разбега с 15-16 шагов.	1		
9.	К.У.- метание гранаты. Бег по пересеченной местности.	1		
10.	К.У.- прыжок в длину с разбега. Бег по пересеченной местности.	1		
11.	Бег по пересеченной местности. 3000м.	1		
12.	Бег по пересеченной местности. Игра в футбол.	1		

Лист корректировки рабочей программы

№ урока	Тема урока	Причина корректировки	Способ корректировки

Лист контроля реализации прохождения программы

Дата контроля	Период, за который осуществляется контроль	Уроков по программе	Дано фактически	Причина расхождения (при наличии)	Подпись учителя	Подпись заместителя директора