



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ «СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 31»


111395, Москва, ул. Молдагуловой, д.6А

E-mail:

sk31@edu.mos.ru

Телефон: 8 (499) 374-11-31

URL: <http://schiv31.mskobr.ru>

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей физической культуры и инструкторов физической культуры Руководитель МО <i>Зуева М.С.</i> Зуева М.С. Протокол № 1 от «28» августа 2017 года</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора <i>Т.А. Андреева</i> Андреева Т.А. «30» августа 2017 года</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГКОУ СКОШИ № 31 <i>Е.Ю. Срепкина</i> Срепкина Е.Ю. «30» августа 2017 года</p> 
---	---	---

РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

адаптированная физическая культура

Класс 11а, 12а

на 2017-2018 учебный год

Учитель: Николаев М.Ю., без категории

Алмаев Г.В., без категории

Количество часов по программе:

в 11 классе 2 урока в неделю, 66 уроков в год,

в 12 классе 2 урока в неделю, 66 уроков в год,

АРООП СОО по физической культуре для обучающихся с НОДА разрабатывалась на основе:

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009. №373 (в ред. Приказ от 26.11.2010. №1241; от 22.09.2011. №2357).

- Федерального закона " Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012. № 273-ФЗ.;

ФГОС СОО (утвержден Минобрнауки РФ № 1598-ФЗ от 19.12.2014г, СанПин -15 ОВЗ от 10.07.15г., №26);

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- примерной программы основного общего образования;

Физическая культура обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет физическая культура входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Изучение физической культуры в 11-12 классах основной школы обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения ФК.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры » в 8 классе являются:

формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, правил поведения;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в

самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

в циклических и ациклических локомоциях:

в спортивных играх играть (по упрощённым правилам);

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 11 классе являются:

сформированность умения 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;

сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 7 года обучения являются:

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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;

сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

овладеть системой знаний об истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 12 классе являются:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

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, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области коммуникативной культуры:

Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

в циклических и ациклических локомоциях:

в спортивных играх: играть (по упрощённым правилам);

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 12 классе являются:

сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

сформированность умения 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;

сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки;

сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 8 года обучения являются:

понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий,

включать их в режим учебного дня;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;

сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; 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.

сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и

сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

знания об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с

принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

в циклических и ациклических локомоциях:

Содержание учебного предмета, форма организации учебного предмета и основные виды учебной деятельности.

Настоящая программа рассчитана на учащихся 11-12 классов с НОДА. Срок реализации настоящей программы 1 учебный год. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока 40 минут. На курс отведено 66 часов в год (2 часа в неделю). Возможно изменения количества часов, в зависимости от изменения календарно-учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

1	Легкая атлетика.	16ч.
2	Гимнастика.	26ч.
3	Лыжи.	12ч.
4	Развитие двигательных способностей.	12ч.
	итого	66ч.

Методы и приемы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, работа с учебником);
- наглядные (показ, просмотр);
- практические (упражнения).

Для реализации основных целей и задач курса ФК применяется разнообразие типов уроков:

- урок объяснения нового материала;
- урок повторения знаний;
- урок закрепления знаний, умений, навыков.
- урок проверки знаний;
- комбинированный урок;
- нестандартные уроки (урок- сказка, урок- викторина, урок- игра).

На основе исторически сложившихся форм упражнений разработаны современные методы физических упражнений:

- строго регламентированные упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Основным из вышеперечисленных методов на начальном этапе будут выполняться строго регламентированные упражнения, так как сначала необходимо повысить физическую подготовку и выносливость, а уже потом

применяются соревновательные и игровые методы проведения уроков.

Выбор способа организации детей на занятии зависит от новизны, сложности и характера упражнений, задач занятия, материальной оснащённости. Используются фронтальные, групповые формы построения урока.

Продолжительность занятия коррегирующей гимнастики – 40 минут. Оно делится на 4 части:

- Вводная часть: 5 мин.

Задача: Организация группы для занятий, проведение инструктажа. ОБЖ.

- Подготовительная часть: 10 мин.

Задача: Повышение выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие координации.

- Основная часть: 20 мин.

Задача: Развитие мышечного чувства, укрепление правильной осанки, развитие координационных движений и дыхания.

Средства: Специальные коррегирующие упражнения, упражнения с элементами легкой атлетики.

Заключительная часть: 5 мин.

Задача: Успокоить организм.

Средства: Медленная ходьба, дыхательные упражнения, стретчинг.

Продолжительность каждой части урока зависит от подготовленности учащихся.

По воздействию коррегирующие упражнения можно разделить на следующие большие группы:

- упражнения на гибкость,
- упражнения на вытяжение,
- упражнения на силу,
- упражнения на коррекцию.

В содержание программы входят:

- комплексы гимнастики №1, №2. Упражнения с дополнительной нагрузкой (резиновая лента, гантели, гимнастическая палка, фитболы, степ-платформы, медболы);

- примерные комплексы упражнений при сутулой спине, при сколиозах и дефектах осанки;

- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;

- упражнения с элементами йоги;

- дыхательные упражнения;

- упражнения для мышц спины и ног;

- упражнения, направленные на укрепление всего позвоночника;

упражнения на равновесие тела и гибкость.

Тематическое планирование.

11 класс

1. Легкая атлетика. Опасные ситуации в повседневной жизни и правила безопасного поведения.		
	1.Знания о физической культуре. Основы комплексной безопасности.	
		1. Город как среда обитания. Повторение строевых упражнений и разминочного комплекса. Подвижная игра с мячом.
		2.Особенности природных условий в городе. Физическое самовоспитание. Повторение строевых упражнений и разминочного комплекса. Игра "5 передач"
		3.Безопасность в повседневной жизни. ТБ на уроке физической культуры. Повторение техники ходьбы и бега. Игра "хвосты".
2.Ходьба, бег. Опасные ситуации техногенного характера.		
		4.Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения. ОРУ. Тестирование. Игра "ручной мяч по упрощенным правилам".
		5.Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения. ОРУ. Основные виды легкой атлетики. Комплекс беговых упражнений. Подвижные игры с элементами беговых упражнений.
		6.Пешеход. Безопасность пешехода. ОРУ. Изучение разминочного комплекса в легкой атлетике. Игра "салки мячом".
		7.Пассажир. Безопасность пассажира. ОРУ. Повторение разминочного комплекса в легкой атлетике. Игра "салки мячом".
		8.Безопасное поведение в бытовых ситуациях. ОРУ. Тестирование: бег на короткие дистанции. Игра "перестрелка"
		9.Пожарная безопасность. ОРУ. Эстафетный бег. Игра "ручной мяч"
3.Прыжки. Опасные ситуации природного характера.		
		10.Погодные явления и безопасность человека. ОРУ. Упражнения для улучшения техники прыжков.
		11.Действия населения при угрозе возникновения и во время ураганов, бурь и смерчей. ОРУ. Повторение упражнений для

		улучшения техники прыжков.
		12. Действия населения при угрозе возникновения и во время ураганов, бурь и смерчей. ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижная игра "хвосты".
	4. Метание.	
		13. Классификация наводнений по причинам возникновения. ОРУ. Повторение техники метания мяча. Игра "часовой и разведчик".
		14. Поражающие факторы наводнений. ОРУ. Броски медицинбола разными способами. Игра "часовой и разведчик"
		15. Действия населения при угрозе и во время наводнений. ОРУ. Метание мяча в цель. Игра ручной мяч по упрощенным правилам.
		16. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. ОРУ. Тестирование.
2. Гимнастика. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.		
	5. Теоретические знания.	
		17. Основы здорового образа жизни. ОРУ. Техника выполнения гимнастических упражнений. Подвижная игра с мячом.
		18. Техника безопасности на уроках. ОРУ. Тестирование. Определение комплекса гимнастических упражнений.
	6. Основная гимнастика.	
		19. Возрастные особенности развития человека и здорового образа жизни. ОРУ. Прыжки на развитие ловкости.
		20. О здоровом образе жизни. ОРУ. Закрепление прыжков на развитие ловкости. Подвижные игры в парах.
		21. Необходимые условия укрепления здоровья. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие равновесия. Игра "рыбаки и рыбки".
		22. Рациональное питание. ОРУ. Закрепление упражнений на развитие равновесия. Игра "рыбаки и рыбки".
		23. Гигиена питания. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Игра "колдунчики".
		24. Двигательная активность и закаливание организма. ОРУ. Повторение комплекса на

		развитие гибкости. Игра "защита фишек".
	7.Висы и упоры.	
		25.Виды ран. Первая помощь при ранениях и травмах. ОРУ. Смешанные висы и упоры. Игра "курица и ястреб".
		26.Первая помощь при ранениях и травмах. ОРУ. Простые висы и упоры. Игра "курица и ястреб".
	8.Лазание и перелазание.	
		27.Первая помощь при ушибах и переломах . ОРУ. Полоса препятствий с элементами лазания и перелазания. Игра "Перестрелка".
		28.Первая помощь при ушибах и переломах. ОРУ. Повторение полосы препятствий с элементами лазания и перелазания.
	9.Акробатические упражнения.	
		29.Правила наложения повязок. Комплекс упражнений на гимнастических матах. Игра "оторвись от тени".
		30.Правила наложения повязок. ОРУ. Тестирование пройденного материала.
3.Льжи.		
	10.Теоретические знания.	
		31.Подбор лыжного инвентаря. Разминка. Повторение лыжных ходов.
		32.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение лыжных ходов.
	11.Техника передвижения на лыжах.	
		33.Разминка. Повторение попеременного двухшажного хода.
		34.Разминка. Контрольный урок.
	12.Совершенствование лыжных ходов.	
		35.Разминка. Скользящий шаг без палок и с палками.
		36.Опасность антиобщественного поведения. Разминка. Преодоление бугров и впадин. Подъем "елочкой".
		37.Разминка. Одновременный двухшажный ход.
		38.Разминка. Попеременный двухшажный ход.
		39.Разминка. Изучение одновременного

		одношажного конькового хода.
		40.Разминка. Изучение одновременного одношажного конькового хода.
		41.Разминка. Изучение одновременного одношажного конькового хода.
		42.Разминка. Контрольное тестирование.
4.Гимнастика. Основы формирования здорового образа жизни.		
	13.Гимнастический комплекс №1.	
		43.Понятие о здоровье. ОРУ на матах без предметов. Круговая тренировка. Подвижная игра с элементами футбола.
		44.Понятие о здоровье. ОРУ на матах без предметов. Круговая тренировка. Подвижная игра с элементами футбола.
	14.Гимнастический комплекс №2	
		45.Факторы, разрушающие здоровье. ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Подвижная игра с элементами гандбола.
		46.Факторы, разрушающие здоровье. ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Основные приемы игры. Подвижная игра с элементами гандбола.
	15.Гимнастический комплекс №3	
		47.Алкоголь и его вред. ОРУ на гимнастической лавке. Комплекс упражнений в парах. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Подвижная игра с элементами баскетбола.
		48.Алкоголь и его вред. ОРУ на гимнастической лавке. Комплекс упражнений в парах. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
	16.Гимнастический комплекс №4	
		49.Наркотики и их вред. ОРУ. Комплекс упражнений с медицинскими мячами. Подвижная игра с элементами гандбола "пять передач".
		50.Наркотики и их вред. ОРУ. Комплекс упражнений с медицинскими мячами. Подвижная игра с элементами гандбола "пять передач".
	17.Гимнастический комплекс №5	
		51.Табакокурение и его вред. ОРУ. Комплекс

		упражнений с теннисным мячом. Подвижная игра с элементами гандбола "перестрелка".
		52. Табакокурение и его вред. ОРУ. Комплекс упражнений с теннисным мячом. Подвижная игра с элементами гандбола "перестрелка".
18. Гимнастический комплекс №6		
		53. Профилактика вредных привычек. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра с элементами гандбола "мяч вратарю".
		54. Профилактика вредных привычек. ОРУ. Эстафеты.
5. Развитие двигательных способностей. Факторы, формирующие здоровье человека.		
	19. Гибкость	
		55. Рациональное питание. ОРУ. Комплекс на развитие гибкости. Основные приемы игры в баскетболе.
		56. Рациональное питание. ОРУ. Комплекс на развитие гибкости в парах. Способы передвижений в баскетболе. Подвижная игра с элементами баскетбола.
		57. Основы подбора продуктов питания. ОРУ. Комплекс на развитие гибкости на гимнастической лавке. Ведение мяча с изменением скорости и направления.
20. Ловкость		
		58. Основы подбора продуктов питания. ОРУ. Комплекс на развитие ловкости с мячом. Ведение мяча с изменением скорости и направления.
		59. Советы, как выбрать безопасные продукты. ОРУ. Комплекс на развитие ловкости рук. Ведение мяча с изменением скорости и направления.
		60. Советы, как выбрать безопасные продукты. ОРУ. Комплекс на развитие координации. Ведение мяча с обводкой стоек и бросок мяча в кольцо.
21. Сила		
		61. Гигиена одежды. ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы рук. Передачи мяча на месте и в движении.
		62. Гигиена одежды. ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы ног. Передачи мяча на месте и в движении.

		63.Занятия физической культурой. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие силы мышц туловища. Отработка передач в движении и броска мяча в кольцо.
	22.Выносливость	
		64.Занятия физической культурой. ОРУ. Подвижные и спортивные игры.
		65.Туризм как вид активного отдыха. ОРУ. Тестирование.
		66.Туризм как вид активного отдыха. ОРУ. Эстафеты с предметами.

12 класс

1.Легкая атлетика. Основы безопасности личности, общества и государства.		
	1.Знания о физической культуре. Национальная безопасность России в современном мире.	
		1.Россия в мировом сообществе. Страницы истории. Повторение строевых упражнений и разминочного комплекса. Подвижная игра с мячом.
		2.Национальная безопасность. Физическое самовоспитание. Повторение строевых упражнений и разминочного комплекса. Игра "перестрелка".
		3.Национальные интересы России. ТБ на уроке физической культуры. Повторение техники ходьбы и бега. Игра футбол по упрощенным правилам.
	2.Ходьба, бег.	
		4.Основные угрозы национальным интересам России. ОРУ. Тестирование. Игра "передай мяч своему"
		5.Обеспечение безопасности национальных интересов России. ОРУ. Основные виды легкой атлетики. Комплекс беговых упражнений. Подвижные игры с элементами гандбола и футбола.
		6.Организация обороны Российской Федерации. ОРУ. Изучение разминочного комплекса в легкой атлетике. Игра "салки мячом".

		7.Организация обороны Российской Федерации. ОРУ. Повторение разминочного комплекса в легкой атлетике. Игра "квадрат".
		8.Правовые основы обороны государства и воинской обязанности граждан. ОРУ. Тестирование: бег на короткие дистанции. Подвижная игра с элементами гандбола.
		9.Правовые основы обороны государства и воинской обязанности граждан. ОРУ. Эстафетный бег. Игра гандбол по упрощенным правилам.
	3.Прыжки. Организация защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	
		10.МЧС России. ОРУ. Упражнения для улучшения техники прыжков. Игра хвосты.
		11.Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). ОРУ. Повторение упражнений для улучшения техники прыжков. Игра "салки мячом".
		12.Структура и задачи РСЧС. ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра "перестрелка".
	4.Метание.	
		13.Законодательные, нормативные и правовые основы обеспечения безопасности. ОРУ. Повторение техники метания мяча. Игра "часовой и разведчик".
		14.Гражданская оборона-составная часть обороноспособности страны. ОРУ. Броски медицинбола разными способами. Игра "часовой и разведчик".
		15.Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения. ОРУ. Метание мяча в цель. Подвижная игра с элементами ручного мяча.
		16.Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия

		по защите населения. ОРУ. Тестирование. Подвижная игра с элементами футбола.
2.Гимнастика.		
	5.Теоретические знания.	
		17.Техника безопасности на уроках. ОРУ. Техника выполнения гимнастических упражнений. Флорбол: правила игры и двусторонняя игра по упрощенным правилам.
		18.. Техника безопасности на уроках.ОРУ. Тестирование. Определение комплекса гимнастических упражнений. Обучение контролю флорбольного мяча на месте и в движении. Игра во флорбол 3х3.
6.Основная гимнастика.		
		19.Мероприятия гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного времени. ОРУ. 19.Прыжки на развитие ловкости. Контроль и передачи флорбольного мяча на месте. Игра 3х3.
		20.Мероприятия гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций военного времени. ОРУ. Закрепление прыжков на развитие ловкости. Броски и удары с места. Передачи флорбольного мяча в движении. Игра 3х3.
		21.Защитные сооружения гражданской обороны. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие равновесия. Броски и удары в движении. Игра 3х3.
		22.Чрезвычайные ситуации мирного времени. ОРУ. Закрепление упражнений на развитие равновесия. Контроль и атака ворот в движении. Игра 3х3.
		23.Чрезвычайные ситуации мирного времени. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Игра во флорбол

		по упрощенным правилам 3х3.
		24.Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. ОРУ. Повторение комплекса на развитие гибкости. Двусторонняя игра во флорбол 3х3.
	7.Висы и упоры. Терроризм как угроза национальной безопасности Российской Федерации.	
		25.Терроризм и безопасность человека. ОРУ. Смешанные висы и упоры. Игра в футбол по упрощенным правилам.
		26.Терроризм и безопасность человека. ОРУ. Простые висы и упоры. Игра в гандбол по упрощенным правилам.
	9.Лазание и перелазание.	
		27.Терроризм и безопасность человека. ОРУ. Полоса препятствий с элементами лазания и перелазания.
		28.Международный терроризм и безопасность России. ОРУ. Повторение полосы препятствий с элементами лазания и перелазания.
	10.Акробатические упражнения.	
		29.Международный терроризм и безопасность России. Комплекс упражнений на гимнастических матах.
		30.Международный терроризм и безопасность России. ОРУ. Тестирование пройденного материала.
3.Лыжи.		
	11.Теоретические знания.	
		31.Подбор лыжного инвентаря. Разминка. Повторение лыжных ходов.
		32.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение лыжных ходов.
	12.Техника передвижения на лыжах.	
		33.Разминка. Повторение попеременного душажного хода.
		34.Разминка. Контрольный урок.
	13.Совершенствование лыжных ходов.	
		35.Разминка. Скользящий шаг без палок и с палками.
		36.Опасность антиобщественного

		поведения. Разминка. Преодоление бугров и впадин. Подъем "елочкой".
		37.Разминка. Одновременный двухшажный ход.
		38.Разминка. Попеременный двухшажный ход.
		39.Разминка. Изучение одновременного одношажного конькового хода.
		40.Разминка. Изучение одновременного одношажного конькового хода.
		41.Разминка. Изучение одновременного одношажного конькового хода.
		42.Разминка. Контрольное тестирование.
4.Гимнастика. Основы здорового образа жизни.		
	14.Гимнастический комплекс №1.	
		43.Понятие о здоровье. ОРУ на матах без предметов. Круговая тренировка. Подвижная игра "5 передач".
		44.Понятие о здоровье. ОРУ на матах без предметов. Круговая тренировка. Подвижная игра "5 передач".
	15.Гимнастический комплекс №2	
		45.Факторы, разрушающие здоровье. ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Подвижная игра с элементами гандбола.
		46.Факторы, разрушающие здоровье. ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Основные приемы игры. Подвижная игра с элементами гандбола.
	16.Гимнастический комплекс №3	
		47.Алкоголь и его вред. ОРУ на гимнастической лавке. Комплекс упражнений в парах. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
		48.Алкоголь и его вред. ОРУ на

		гимнастической лавке. Комплекс упражнений в парах. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
	17.Гимнастический комплекс №4	
		49.Наркотики и их вред. ОРУ. Комплекс упражнений с медицинболами. Подвижная игра с элементами гандбола "пять передач".
		50.Наркотики и их вред. ОРУ. Комплекс упражнений с медицинболами. Подвижная игра с элементами гандбола "пять передач".
	18.Гимнастический комплекс №5	
		51.Табакокурение и его вред. ОРУ. Комплекс упражнений с теннисным мячом. Подвижная игра с элементами гандбола "перестрелка".
		52.Табакокурение и его вред. ОРУ. Комплекс упражнений с теннисным мячом. Подвижная игра с элементами гандбола "перестрелка".
	19.Гимнастический комплекс №6	
		53.Профилактика вредных привычек. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижная игра с элементами гандбола "мяч вратарю".
		54.Профилактика вредных привычек. ОРУ. Эстафеты. Игра в гандбол.
5.Развитие двигательных способностей. Факторы, формирующие здоровье человека.		
	20.Гибкость	
		55.Рациональное питание. ОРУ. Комплекс на развитие гибкости. Основные приемы игры в баскетболе.
		56.Рациональное питание. ОРУ. Комплекс на развитие гибкости в парах. Способы передвижений в баскетболе. Подвижная игра с элементами баскетбола.
		57.Основы подбора продуктов питания. ОРУ. Комплекс на развитие гибкости на гимнастической лавке. Ведение мяча с изменением скорости и направления.

		21.Ловкость			
		58.Основы подбора продуктов питания. ОРУ. Комплекс на развитие ловкости с мячом. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра в баскетбол 3х3.			
		59.Советы, как выбрать безопасные продукты. ОРУ. Комплекс на развитие ловкости рук. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра в баскетбол 3х3.			
		60.Советы, как выбрать безопасные продукты. ОРУ. Комплекс на развитие координации. Ведение мяча с обводкой стоек и бросок мяча в кольцо. Игра в баскетбол 3х3.			
		22.Сила			
		61.Гигиена одежды. ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы рук. Передачи мяча на месте и в движении. Игра в баскетбол 3х3.			
		62.Гигиена одежды. ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы ног. Игра в футбол 4х4.			
		63.Занятия физической культурой. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие силы мышц туловища. Отработка передач в движении и броска мяча в кольцо. Игра в баскетбол 3х3.			
		23.Выносливость			
		64.Занятия физической культурой. ОРУ. Подвижные и спортивные игры.			
		65.Туризм как вид активного отдыха. ОРУ. Тестирование.			
		66.Туризм как вид активного отдыха. ОРУ. Эстафеты с предметами. Подвижные игры с мячом.			

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств.

11 класс

№	Контрольные упражнения	5	4	3	2
1	Сидя на полу – наклон вперед (см)	+ 10 и больше	+7 и больше	7 и меньше	0

2	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	5-15	3-5	1-3	Меньше 1
3	Поднимание и опускание туловища в положении лёжа (кол-во раз)	20-30	10-20	5-10	Меньше 5
4	Бросок мяча в цель 5 раз (кол-во попаданий)	5	4	2	----
5	Метание малого мяча в стену и кол-во пойманных мячей (10 бросков).	10	6	3	Меньше 3
6	Лёжа на животе – положение «лодочка» (сек).	40-60	10-30	5-10	Меньше 5

12 класс

№	Контрольные упражнения	5	4	3	2
1	Сидя на полу – наклон вперед (см)	+ 10 и больше	+7 и больше	7 и меньше	0
2	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	5-15	3-5	1-3	Меньше 1
3	Поднимание и опускание туловища в положении лёжа (кол-во раз)	30-40	20-30	10-20	Меньше 10
4	Бросок мяча в цель 5 раз (кол-во попаданий)	5	4	2	----
5	Метание малого мяча в стену и кол-во пойманных мячей (10 бросков).	10	6	3	Меньше 3
6	Лёжа на животе – положение «лодочка» (сек).	40-60	10-30	5-10	Меньше 5

Характеристика внешних признаков утомления на занятиях

Признаки	Легкая степень утомления	Средняя степень утомления
Окраска кожных покровов	Локальное покраснение	Диффузное покраснение

Характер потоотделения	Локальное потоотделение	Диффузное потоотделение
Характер дыхания	Незначительное учащение	Учащенное дыхание
Внимание	Не нарушено	Отвлечение от хода занятий
Координация движений	Не нарушено	Не точные движения
Самочувствие	Нет жалоб	Жалобы на усталость

Литература.

Б.А. Поляев, Г.Е. Иванова. Внедрение системы оздоровительных мероприятий по коррекции нарушений осанки на уроках физической культуры.

С.А. Абаянова. Уроки физического воспитания для старшеклассников специальной медицинской группы.

В.А. Епифанов. Лечебная физкультура и врачебный контроль.

Л. М. Белозёрова, Л.Н. Власова. А.Б. Сиротин. Лечебная физическая культура в педиатрии.

И. А. Калюжнова, О.В.Перепелова Лечебная физкультура.

Н.Г.Коновалова Профилактика. Нарушения осанки.

Е.А.Бабенкова, О.М.Федоровская. Игры, которые лечат.

В.Р.Кучма. Школы здоровья в России.

Е.В. Сулим. Детский фитнес.

К.К. Утробина. Подвижные игры для детей.

Н.А.Фёдорова. Физическая культура. Подвижные игры.

В.С. Мартынихин. Лечебная физкультура и другие методы немедикаментозного воздействия при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков.

Л.О. Бадалян. Невропатология