

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска «Вечерняя (сменная) школа № 36»**

РАСМОТРЕНО

Протокол заседания методического
объединения учителей естественно –
математического цикла
МКОУ В(С)Ш № 36
№ 1 от 29 августа 2017 года
руководитель МО

 Н.В. Темлянцева

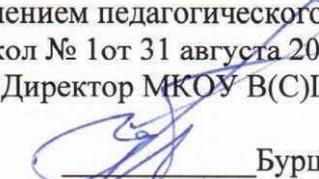
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
29 августа 2017 года

 Ямцун Т.С.

УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета
протокол № 1 от 31 августа 2017 года
Директор МКОУ В(С)Ш № 36


Бурцев В.Н.
приказ № 17/2 от «31» августа 2017 год



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

уровень среднего общего образования

составлена на основе

ФК ГОС 2004г.

2017-2018 учебный год

Программа разработана
учителем физической культуры
Скрынниковым С.Ю.

Новосибирск 2017

Пояснительная записка

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Освоение физической культуры на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:

- формирование здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
- расширение двигательного опыта с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений со спортивной и прикладно-ориентированной направленностью;
- освоение системы знаний о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;
- приобретение навыков и умений организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ « Об образовании в РФ»
- Приказа Министерства образования РФ от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки РФ от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, с изменениями, внесенными приказами Минобрнауки РФ от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 № 39, от 31.01.2012 № 69);

- Федеральный компонент государственного стандарта образования 2004 г.
- Приказа Министерства образования РФ от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 20.08.2008 № 241, от 03.06.2011 № 1994, от 01.02.2012 № 74);
- ПРИКАЗ МО РФ от 31 марта 2014 года N 283 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к ...образовательному процессу...»
- ПРИКАЗА МО РФ от 05.07.2017 года № 629 «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Письмо Минобрнауки РФ, Департамента государственной политики в образовании от 07.07.2005 №03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;
- Приказ Министерства образования, науки и инновационной политики НСО от 20.08.2016 № 1868 « об утверждении регионального базисного учебного плана для государственных и муниципальных образовательных учреждений НСО, реализующих программы общего образования на 2016 – 2017 учебный год»
- Письмо Министерства образования РФ от 22 октября 2003г № 14-55-1181ин/15 «О безотметочном обучении по физической культуре, ИЗО, музыке».(промежуточная аттестация).
- Учебный план МКОУ «В (С) Ш №36»

Рабочая учебная программа по курсу физическая культура составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, Примерной программы среднего общего образования по физической культуре, авторской программы доктора педагогических наук В.И.Лях. Программа соответствует обязательному минимуму содержания для основной школы и требованиям к уровню подготовки.

В связи с Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" в рабочую программу внесены темы «знакомство с требованиями к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов испытаний (тестов) ГТО» и «Пробная сдача ГТО»

Содержание программы определено с учётом специфики преподавания в школе при исправительной колонии, где обучаются молодые люди в возрасте от 18 до 30 лет, имеющие разную физическую, теоретическую подготовку, низкую мотивацию к обучению, негативный жизненный опыт.

В связи со спецификой учреждения, преподавание в основном направлено на изучение теоретического материала предмета.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Преподавание курса предполагает использование как традиционных, так и современных педагогических методов и приемов: организации самостоятельной работы учащихся с учебником, заполнение схем, таблиц, включение учащихся в активное обсуждение изучаемых проблем, видео уроки, уроки-презентации, уроки – соревнования и т.п.

Применение разнообразных форм учебно - познавательной деятельности нацеливает на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 216 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах. В связи со спецификой образовательного учреждения (нахождения его на территории и в условиях исправительного учреждения), в учебном плане МКОУ «В(С)Ш №36» на преподавание предмета отводится 72 часа из расчета 1 час в неделю в X - XI классах.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.
Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой

активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши):

комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Лыжные гонки: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

Плавание: Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (Зм).

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Атлетические единоборства (юноши): Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами,

действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- В. И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа по физическому воспитанию для 1 -11 классов». М. Просвещение 2011г.
- В. И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы». М., «Вако» 2005г.
- Комплекс демонстрационных материалов(карточки) по физической культуре в 5-8 классов
- <http://www.rasc.ru/school/> Информационный портал о лыжном спорте
- http://www.wrestrus.ru/collection/greak_rome/
Информационный портал Федерации спортивной борьбы России

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (заочная форма обучения)

36 часов (1 час в неделю)

1 полугодие. 17 часов				
№ урока	неделя	тема	тип урока	

1	1	Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.	урок ознакомления с новым материалом	
2	2	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).	комбинированный урок	
3	3	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Легкая атлетика Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.. до 70 м. Бег 30м с низкого старта. Эстафетный бег. Бег 90м на результат. Бег 100 м на результат.	комбинированный урок	
4	4	Бег на средние дистанции (1500м-, 2000м-.) Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Челночный бег.	комбинированный урок	
5	5	Метание малого мяча на дальность с места. Метание мяча на дальность с разбега.	комбинированный урок	
6	6	Баскетбол Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции.	комбинированный урок	

		Учебная игра		
7	7	Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра.	комбинированный урок	
8	8	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра	комбинированный урок	тестирование
9	9	Волейбол Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.	комбинированный урок	
10	10	Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	комбинированный урок	
11	11	Прием и передача мяча после подачи. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра	комбинированный урок	
12	12	Гимнастика Висы. Строевые упражнения. Упражнения на силовую подготовку. Подтягивания в висе на результат.	комбинированный урок	
13	13	Опорный прыжок способом «согнув ноги»	комбинированный урок	
14	14	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Стойка на руках (с помощью). Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики	комбинированный урок	

15	15	Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.	комбинированный урок	
16	16	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.	комбинированный урок	
17	17	Знакомство с требованиями к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов испытаний (тестов) ГТО. Пробная сдача ГТО и нормативов	урок проверки и коррекции знаний и умений	
2 полугодие 19 часов				
1	18	Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).	комбинированный урок	
2	19	Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными	комбинированный урок	

		показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.		
3	20	Лыжная подготовка. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы. Повороты переступанием в движении. Коньковый ход. Торможение и поворот упором	комбинированный урок	
4	21	Элементы тактики лыжных ходов Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Преодоление подъемов и препятствий	комбинированный урок	
5	22	Баскетбол Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	комбинированный урок	
6	23	Бросок полукрюком в движении. Добивание мяча. Учебная игра.	комбинированный урок	
7	24	Нападение через центрального. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Двусторонняя игра.	комбинированный урок	
8	25	Волейбол Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	комбинированный урок	

9	26	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	комбинированный урок	
10	27	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.	Урок проверки и коррекции знаний и умений	тестирование
11	28	Позиционное нападение со сменой мест. Двусторонняя игра.	комбинированный урок	
12	29	Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).	комбинированный урок	
13	30	Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).	комбинированный урок	
14	31	Легкая атлетика Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание). Прыжок в высоту (переход через планки).	комбинированный урок	
15	32	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание мяча на дальность на результат	комбинированный урок	
16	33	Челночный бег. Бег по дистанции до 70 м	комбинированный урок	

17	34	Бег 30 м с низкого старта. Бег 100 м на результат Зачетный - итоговый урок.	комбинированный урок	
18	35	Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью	комбинированный урок	
19	36	Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Пробная сдача ГТО и нормативов	урок обобщения и систематизации знаний Урок проверки и коррекции знаний и умений	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

36 часов (1 час в неделю)

I полугодие. 17 часов				
№ урока	неделя	тема	тип урока	
1	1	Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая	урок ознакомления с новым материалом	

		гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.		
2	2	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).	комбинированный урок	
3	3	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Легкая атлетика Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. до 70 м. Бег 30м с низкого старта. Эстафетный бег. Бег 90м на результат. Бег 100 м на результат.	комбинированный урок	
4	4	Бег на средние дистанции (1500м-, 2000м-.) Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Челночный бег.	комбинированный урок	
5	5	Метание малого мяча на дальность с места. Метание мяча на дальность с разбега.	комбинированный урок	
6	6	Баскетбол Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра	комбинированный урок	

7	7	Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.	комбинированный урок	
8	8	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра	комбинированный урок	тестирование
9	9	Волейбол Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.	комбинированный урок	
10	10	Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	комбинированный урок	
11	11	Прием и передача мяча после подачи. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра	комбинированный урок	
12	12	Гимнастика Висы. Строевые упражнения. Упражнения на силовую подготовку. Подтягивания в висе на результат.	комбинированный урок	
13	13	Опорный прыжок способом «согнув ноги»	комбинированный урок	
14	14	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Стойка на руках (с помощью). Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.	комбинированный урок	
15	15	Общие представления о самостоятельной подготовке к	комбинированный	

		соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.	урок	
16	16	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.	комбинированный урок	
17	17	Знакомство с требованиями к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов испытаний (тестов) ГТО. Пробная сдача ГТО и нормативов	урок проверки и коррекции знаний и умений	
2 полугодие 19 часов				
1	18	Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и	комбинированный урок	

		самомассажа, банных процедур).		
2	19	Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.	комбинированный урок	
3	20	Лыжная подготовка. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы. Повороты переступанием в движении. Коньковый ход. Торможение и поворот упором	комбинированный урок	
4	21	Элементы тактики лыжных ходов Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Преодоление подъемов и препятствий	комбинированный урок	
5	22	Баскетбол Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Индивидуальные действия	комбинированный урок	

		в защите. Учебная игра.		
6	23	Бросок полукрюком в движении. Добивание мяча. Учебная игра.	комбинированный урок	
7	24	Нападение через центрального. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Двусторонняя игра.	комбинированный урок	
8	25	Волейбол Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	комбинированный урок	
9	26	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	комбинированный урок	
10	27	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.	Урок проверки и коррекции знаний и умений	тестирование
11	28	Позиционное нападение со сменой мест. Двусторонняя игра.	комбинированный урок	
12	29	Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).	комбинированный урок	
13	30	Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом	комбинированный урок	

		спорта).		
14	31	Легкая атлетика Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание). Прыжок в высоту (переход через планки).	комбинированный урок	
15	32	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание мяча на дальность на результат	комбинированный урок	
16	33	Челночный бег. Бег по дистанции до 70 м	комбинированный урок	
17	34	Бег 30 м с низкого старта. Бег 100 м на результат Зачетный - итоговый урок.	комбинированный урок	
18	35	Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью	комбинированный урок	
19	36	Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Пробная сдача ГТО и нормативов	урок обобщения и систематизации знаний Урок проверки и коррекции знаний и умений	