

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 7
имени Героя Советского Союза Ф.И. Ткачева
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

Утверждено
Директор школы
 Крюкова Л.В.
Приказ от «1» сентября 2021 г.
№ 170-ОД

Проверено
Зам. директора школы по УВР
 Абрамова В.Н.
«31» августа 2021 г.

Рассмотрено на
заседании ШМО
 Пашкова С.Т.
«30» августа 2021 г.
Протокол № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(для обучающихся специальной медицинской группы (СМГ))
ФГОС
10 – 11 класс

Составлено учителем Пашковой Стеллой Тевосовной
Квалификационная категория высшая
Стаж педагогической работы 19 лет

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в редакции от 29.06.2017).
- Основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ № 7.
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре. Авторской программы составленной на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 класса. Авторы: Лях В.И., Зданевич А.А.
- Программы по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. 1–11 класс. Авторы: А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина

Цели учебного предмета.

Целью физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, являются:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей;
- обучением правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастика с учетом врача и педагога;
- физиологических систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» составлена для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Программа составлена на основе государственного стандарта основного общего образования.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный и на его преподавание отводится 204 часа за два года обучения. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются в специально созданных группах и по особому расписанию.

Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса физической культуры.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 10-11 класса специальных медицинских групп должны ***иметь представления:***

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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.

Уметь:

- 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 учетом 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;
- 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 физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- 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 физической 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.
 - 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом 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.

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре

Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.

Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. Расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье. Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Способы деятельности

Оценка эффективности занятий физическими упражнениями по внешним признакам, показателям самочувствия и частоте сердечных сокращений (пульс). Разработка системы индивидуальных занятий производственной гимнастикой в режиме дня (в школе и вне школы). Разработка системы занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки). Аутогенная тренировка и приемы релаксации. Определение индивидуального «индекса здоровья» (проба Руфье). Оценка эффективности влияния системы занятий физическими упражнениями на показатели физического развития и физической подготовленности (по учебным четвертям). Составление системы индивидуальных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная ритмическая гимнастика: композиции (в системе оздоровительных занятий) из стилизованных ритмо-темповых и пластических движений с разной амплитудой, траекторией и пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием (девушки).

Атлетическая гимнастика: физические упражнения (в системе оздоровительных занятий), в том числе с дополнительными внешними отягощениями и использованием тренажерных устройств, локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп в сочетании с произвольным дыханием (юноши).

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Оздоровительная аэробная гимнастика: композиции из упражнений локального воздействия на различные группы мышц с силовой направленностью; упражнения на гибкость с растяжением и произвольным напряжением мышц; стилизованные общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения в сочетании с дыхательными упражнениями; стилизованные способы ходьбы и бега, выполняемые в умеренном темпе (девушки).

Атлетические единоборства: основные способы защиты из спортивных и восточных единоборств (бокс, самбо, ушу, каратэ, тейквондо); упреждающие удары руками и ногами; действия против ударов, захватов и обхватов (юноши).

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Физическая подготовка

Общая профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексы производственной гимнастики, направленные на оптимизацию умственной и физической работоспособности; комплексы упражнений аутогенной тренировки и релаксации; упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазаний и перелазаний (в соответствии с состоянием здоровья).

Общая профессионально-прикладная физическая подготовка: бег трусцой (юноши); комплексы упражнений гигиенической гимнастикой в предродовой период у женщин (девушки).

Учебные темы по выбору:

- *легкая атлетика* - совершенствование индивидуальной техники в беге, прыжках в длину и высоту (на материале основной школы); совершенствование индивидуальной техники в ранее освоенных легкоатлетических упражнениях;
- *лыжная подготовка* — совершенствование техники ранее освоенных упражнений и передвижений на лыжах;
- *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волейбол) — совершенствование ранее освоенных технических и командно-тактических действий; совершенствование технико-тактических действий с мячом и без мяча в игре по упрощенным правилам (на ограниченной спортивной площадке, с сокращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков и т. п.).

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Учащиеся СМГ от сдачи любых нормативов освобождаются, в качестве обязательного минимума выполняют теоретическую часть.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), с учетом динамики физической подготовленности и прилежания, а так же с учетом участия в конкурсах, конференциях исследовательских проектах.

Тематическое поурочное планирование (10-11 класс)

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Планируемые предметные результаты
1	Инструктаж по ТБ Сочетание ходьбы и бега 30м и 30м	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Комплекс ОРУ без предмета. Упражнения на укрепление мышечного корсета.	ЗНАТЬ: -правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; -правила соревнований по прыжкам в длину; -правила техники безопасности при занятиях волейболом; -правила игры, жесты судей; -терминологию игры; -технику безопасности при
2	Физкультура и спорт – средства всестороннего развития личности.	Дыхательная гимнастика. Краткое описание спортивных игр, правила. Сочетание ходьбы и бега 20м и 20м – 300м	
3-4	Метание малого мяча на дальность.	Упражнения на формирование правильной осанки.	
5-6	Метание малого мяча в цель	Упражнения на растягивание. Упражнения с малым мячом	
7-8	Оздоровительная ходьба	Метание малого мяча на дальность. Упражнения на расслабление. Оздоровительная ходьба. Упражнения из	
9-10	Оздоровительный бег	исходного положения сидя, лежа. Оздоровительный бег в	
11	Бег 2-3км. б/у времени	чередовании с ходьбой и дыхательной гимнастикой 4-5 мин.	
12-13	Прыжок в длину с места		
14	Правила спортивных игр		

15	Инструктаж по ТБ. Перемещения.	Комплекс ОРУ с мячом. Прыжковые упражнения.	<p>выполнении гимнастических упражнений; -правила страховки и само страховки; -терминологию в гимнастике. -требование инструкции техники безопасности на уроках лыжной подготовки; -технику лыжных ходов - правила техники безопасности при занятиях баскетболом -правила соревнований;</p> <p>УМЕТЬ -определять влияние физических упражнений на здоровье человека -бегать в равномерном темпе до 10мин; - проявлять дисциплинированность и трудолюбие – договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, группах. - самостоятельно выполнять комплексы упражнений; -применять изученные лыжные ходы на дистанции; - выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений; - применять в игре защитные действия.</p>
16-17	Сочетание способов перемещений бег, остановки, повороты, прыжки вверх	Специально-беговые упражнения.	
18	Правила игры в волейбол	Сочетание способов перемещений бег, остановки, повороты, прыжки вверх. Дыхательная гимнастика	
19-21	Прием и передача мяча сверху	Прием и передача мяча сверху. Прием и передача мяча через сетку. Упражнения на укрепление мышц рук	
22-24	Прием и передача мяча снизу	Прием и передача мяча снизу. Прием и передача мяча через сетку. Упражнения на расслабление. Виды подач	
25-27	Подачи мяча нижняя прямая	Подачи мяча нижняя прямая. Прием и передача мяча сверху, снизу. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на растягивание.	
28-29	Игра по упрощенным правилам	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	
30	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте	Развитие гибкости. Упражнение на гимн. стенке и скамейке.	
31-32	Общеразвивающие упражнения	Эстафеты. Отжимание Прыжки на скакалке. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
33-34	Висы, упоры. Развитие силы рук.	Правила соревнований. Правила составления комплексов общеразвивающих упражнений. Комплекс ОРУ без предметов, с предметами. Упражнения на укрепление мышечного корсета. Влияние дыхательной гимнастики на организм человека, виды дыханий.	
35-36	Упражнения с набивными мячами	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой.	
37	Равновесие на гимнастической скамейке	Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. Эстафеты на лыжах. Одновременный двушажный ход. Переход с одного хода на другой. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 -3 км без учета времени. Спуски и подъемы.	
38-39	Корригирующая гимнастика	Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход.	
40	Развитие силы		
41	Прыжки на скакалке. Прыжковые упражнения.		
42	Дыхательная гимнастика		
43	Правила соревнований по гимнастике		
44	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.		
45-46	Эстафеты на лыжах.		
47-49	Попеременный 2х шажный ход		
50-51	Одновременный двушажный ход.		
52-53	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.		
54	Повороты переступанием на месте и в движении		
55-57	Спуски и подъёмы		
58-59	Торможение и поворот упором		
60-62	Прохождение дистанции до 3км б/у времени		

63	Правила соревнований по лыжным гонкам.	ТБ на занятиях баскетболом. Комплекс ОРУ с мячом Основная стойка и повороты. Упражнения на укрепление мышц рук. Дыхательная гимнастика. Защитные действия в баскетболе. Упражнения на укрепление мышечного корсета Сочетание приемов, взаимодействие игроков. Подвижная игра Броски в кольцо правой и левой рукой. Выполнение передач в движении. Штрафные броски. Учебные игры 3х3. Учебные игры 5х5. Правила игры. Олимпийские игры. НБА.	
64	«Зимние олимпийские виды»		
65	ТБ на занятиях баскетболом. Основная стойка и повороты		
66-67	Защитные действия		
68-69	Сочетание приемов, взаимодействие игроков		
70-72	Броски в кольцо правой и левой рукой		
73-74	Выполнение передач в движении		
75-77	Броски в движении одной от плеча.		
78-80	Штрафные броски		
80-82	Учебные игры 3х3		
83-85	Учебные игры 5х5	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Комплекс ОРУ без предмета. Упражнения на укрепление мышечного корсета. Дыхательная гимнастика. Краткое описание спортивных игр, правила. Сочетание ходьбы и бега 20м и 20м – 300м Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание. Упражнения с малым мячом Метание малого мяча на дальность. Упражнения на расслабление. Оздоровительная ходьба. Упражнения из исходного положения сидя, лежа. Оздоровительный бег в чередовании с ходьбой и дыхательной гимнастикой 4-5 мин. Комплекс ОРУ с мячом. Прыжковые упражнения. Специально-беговые упражнения.	
86	Правила игры. Жесты судей		
87-88	Упражнения на профилактику плоскостопия		
89-90	Инструктаж техники безопасности по л/а. Развитие координации.		
91-92	Оздоровительная ходьба		
93-94	Оздоровительный бег		
95	Прыжки в длину с места.		
96	Челночный бег. Развитие координации		
97	Упражнение на осанку. Развитие гибкости.		
98-99	Упражнение на укрепление мышечного корсета.		
100	«Рекорды легкой атлетики».		
101-102	Подвижные игры. Эстафеты с элементами легкой атлетики		
Всего часа. 102			

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации учащихся 10-11 класса по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

1. «Первая помощь при обморожении /отморожении; признаки обморожения».
2. «Причины несчастных случаев, при проведении занятий физической культуры».
3. Игры в древней Олимпии.
4. Олимпийские принципы, традиции, правила.
5. История паралимпийского спорта: становление, события, факты.
6. Современные Олимпийские игры.
7. «XXIII зимние Олимпийские Игры» (чем они отличаются от предыдущих ОИ?)
8. «Лыжная подготовка в рамках школьной программы» (*способы передвижения, спуски, подъемы, торможения*)
9. «Что относится к основным разделам дневника самонаблюдения?» (*перечислить*)
10. «Какие мероприятия включает в себя медицинская помощь пострадавшему?» (*перечислить*)
11. «Чтобы быстро и правильно осваивать новые двигательные действия, необходимо соблюдать определенные методические правила, КАКИЕ?» (*перечислить*).
12. От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
13. В чем заключаются особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
14. «Лыжная подготовка в рамках школьной программы» (*способы передвижения, спуски, подъемы, торможения*)
15. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?
16. Правила выполнения утренней гимнастики (*составить комплекс упражнений утренней гимнастики*).
17. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование (*составить комплекс на формирование правильной осанки*).
18. Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере).
19. Что необходимо делать, чтобы не страдать избыточной массой тела?

Приложение 2

Темы проектов и исследовательских работ по физической культуре для учащихся СМГ 10-11 классов

1. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.
2. Двигательная активность и здоровье человека.
3. Здоровый образ жизни
4. Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.
5. избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.
6. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением

7. физической подготовленности.
8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
9. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
10. Личности в современном олимпийском движении.
11. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.
12. Общая физическая подготовка: цели и задачи
13. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
14. Организация и проведение туристических походов.
15. Организация физического воспитания
16. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
17. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
18. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм
19. занятий физической культурой и спортом.
20. Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок.
21. Питание спортсменов
22. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
23. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа.
24. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
25. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения