


Российская Федерация
Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение, реализующее
адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа- интернат №6»
680015, г. Хабаровск, ул. Аксенова, д. 55, тел/факс 53-61-08, 53-61-56

<p>ПРИНЯТО решением Педагогического совета, протокол № 7 от «21» июня 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Приказ № 98 от «19» июля 2023 г. Директор школы-интерната В.Е. Джуманова</p> 
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

по предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ООП СОО

Программа разработана:
Савицкой Ю.Д.,
учителем физкультуры

г. Хабаровск
2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлено на основании следующих нормативно-правовых документов:

1) Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования на основе *адаптированной основной образовательной программы среднего общего образования КГБОУ ШИ 6 при использовании УМК Физическая культура 5-9 класс*, автор *Лях В.И.*

Цели и задачи.

Цель реализации учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушений физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии их физических способностей, психического и личностного развития для наиболее полноценной жизни в обществе. Программа направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;

- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

Воспитательное значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского и сурдлимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. Практическими результатами воспитания являются: формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с нарушениями слуха.

Общая характеристика учебного курса.

Предметом обучения адаптивной физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Так же адаптивная физическая культура — это мощный фактор коррекции нарушенных функций и возможного приобретения

компенсации, средство укрепления здоровья, повышения двигательных возможностей, адаптации.

Полноценное развитие детей, имеющих нарушение слуха, невозможно без физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию отклонений различных сфер деятельности глухого и слабослышащего ребенка.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения слуха, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия ребенка, на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы, основанной на всестороннем комплексном изучении особенностей его развития.

Программа составлена с учетом особенностей физического и психического развития глухих и слабослышащих учащихся, валеологической направленности всего учебного процесса школы.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного с нарушения слуха должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Дети с нарушенным слухом представляют собой разнородную группу не только по степени, характеру и времени снижения слуха, но и по уровню общего и речевого развития, наличию или отсутствию дополнительных нарушений, недостаточно точная координация и неуверенность в движении; относительная замедленность овладения двигательными навыками; трудность сохранения статического и динамического равновесия; низкий уровень развития ориентировки в пространстве; низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп сгибателей и разгибателей); замедленная скорость обратной реакции; невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Результаты исследований показывают, что большая часть (от 60% до 86%) глухих детей 7-9 лет имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирение, плоскостопие 1 и 2 степени. Все эти особенности необходимо учитывать при постановке целей и задач, решаемых в рамках занятий адаптивной физической культуры.

Место предмета в учебном плане.

Курс «Адаптивная физическая культура» в КГБОУ ШИ 6 г. Хабаровска, предусматривает для 11 класса в неделю 2 аудиторных часа, что составляет при 34 учебных неделях 68 учебных часов в год. Фактическое количество аудиторных часов в календарно-тематическом планировании может варьироваться в соответствии с производственным календарем и планом работы школы на учебный год и составляет в 2023-2024 учебном году 12 класс- 68 часов.

Планируемые результаты освоения курса физической культуры.

Планируемые результаты освоения курса физической культуры.

Личностные результаты

- Воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- воспитание уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты изучения «Физической культуры»

В результате изучения предмета выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, 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 режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровляющей, **тренирующей** и корригирующей направленности, рать индивидуальную нагрузку с учётом функционалах 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 проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета; овладении навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умении максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. - повышение мотивации к здоровому образу жизни.

Примерное распределение программного материала.

Разделы программы	12 класс
Знания о физической культуре. (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Легкая атлетика	16
Гимнастика с основами акробатики	15
Лыжная подготовка	14
Спортивные игры:	23
Волейбол	10
Футбол	5
Баскетбол	8
Всего часов	68

Содержание программного материала.

Основы знаний о физической культуре, социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приёмы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

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

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья. Правила проведения соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчик и	Девочки
скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине	-	14
	Прыжок в длину с места, см.	215	170
К выносливости	Бег 2000 м., мин,с	-	10,00
	Бег 3000 м, мин,с	13,30	-

Требования к уровню подготовки

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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия;

- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

-для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

-подготовки к профессиональной деятельности;

-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

-активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.

Оценочные нормативы по физической культуре разработаны в соответствии с нормативными требованиями программы “Физическая культура для учащихся 1–11-х классов” Москва. Просвещение 1996 г.

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

Отметка “5”: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Отметка “4”: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

Отметка “3”: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Отметка “2”: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно

провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае). Ведется карта учета динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся (таблица № 1).

Учащимся, имеющим хороший и отличный уровень физического развития, рекомендуются занятия в спортивных секциях школы, ДЮСШ и другие формы занятий. Учащимся, имеющим средний и низкий уровень физического развития, даются задания на развитие определенных двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнениях.

Уровень физической подготовленности учащихся 18—19 лет

№ п/п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень			Девушки		
				Юноши Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный Бег 3 х м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

		из виса лежа, кол-во раз (девушки)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

Учебно-методическое обеспечение

Техническое обеспечение:

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи резиновые, мячи набивные (1-2 кг), мячи для метания (150 г), бревно гимнастическое, скакалки, скамейки гимнастические, палки гимнастические, обручи, лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, гимнастическое покрытие, маты гимнастические, спортивные снаряды (козёл, конь, мостик, перекладина, брусья, канат), секундомер, измерительная рулетка, стойки для прыжков в высоту, гантели, волейбольная сетка, баскетбольные щиты.

Учебники и методические пособия

- Лях, В.И. физическое воспитание учащихся 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2005.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э. Найминова. – М., 2001
- Методика преподавания гимнастики в школе.- М.,2000.
- Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика.- М., 1990
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов.- М.,2001.
- Кузнецов. В.С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2004.
- Журнал «Физическая культура в школе».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 12 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		примечание
			По плану	По факту	
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА- 8 ч					
1	Техника безопасности. Техники эстафетного бега с передачей палочки «сверху».	1			
2	Закрепление техники выполнения низкого старта и стартового разбега в парах.	1			
3	Учет: бег 60м. Эстафетный бег – совершенствование передачи палочки.	1			
4	Эстафетный бег – совершенствование передачи палочки в движении по коридору.	1			
5	Учёт: техника передачи эстафетной палочки. Медленный бег (3- 6 мин.)	1			
6	Совершенствование техники метания 150г мяча на дальность.	1			
7	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Медленный бег до 7 мин.	1			
8	Совершенствование техники метания 150г мяча на дальность. Медленный бег до 8 мин.	1			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (футбол)- 4 ч					
9	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными шагами и скрестными шагами в сторону.	1			
10	Техника ведения мяча, отбор мяча.	1			
11	Двигательные умения и навыки, основные технико-тактические действия в спортивных играх.	1			

12	Двухсторонняя игра в футбол. Игра в футбол по основным правилам.	1			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол)- 4 ч					
13	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Нижняя (верхняя) прямая передача.	1			
14	Техника нижней (верхней) прямой подачи. Передачи мяча через сетку в тройках со сменой мест.	1			
15	Прием мяча «снизу» после подачи. Учебная игра.	1			
16	ТБ на уроках гимнастики. Д: выпад вперед одной и кувырок вперед в сед углом. Из упора присев стойка на голове и руках силой прогнувшись (м).	1			
ГИМНАСТИКА- 12 ч					
17	ТБ гимнастика. Совершенствование акробатического соединения. Групповые прыжки через длинную скакалку.	1			
18	Выпад вперед одной и кувырок вперед в сед углом (д.). Из упора присев стойка на голове и руках силой прогнувшись (м).	1			
19	Учет: равновесие на одной, выпад вперед другой, кувырок вперед в сед углом (д.). Из упора присев стойка на голове и руках силой прогнувшись (м).	1			
20	Совершенствование акробатического соединения из 4-5 элементов. Упражнения для развития силы (м) и гибкости (д).	1			
21	Учет: техника выполнения акробатического упражнения: «Мост» (д.), длинный кувырок с 3-	1			

	4 шагов разбега (м).				
22	Техника выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов. Эстафеты «Мост», «Тоннель».	1			
23	Учёт: техника выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов. Эстафеты «Мост», «Тоннель».	1			
24	Эстафеты на развитие физических качеств: силы, гибкости. Лазание по канату.	1			
25	Совершенствование акробатических соединений. Упражнения для развития силы (м) и гибкости (д).	1			
26	Техника выполнения опорных прыжков: согнув ноги через козла в длину, ноги врозь.	1			
27	Совершенствование техники выполнения опорных прыжков.	1			
28	Совершенствование техники опорных прыжков. Развитие координационных способностей.	1			
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА- 14 ч					
32	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники двухшажного хода, одновременного одношажного хода.	1			
33	Обучение переходу с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2км в заданном темпе.	1			
34	ТБ и правилам поведения на катке. Подвижные игры. Произвольное катание.	1			

35	Попеременный двухшажный ход – учёт. Прохождение дистанции 3км.	1			
36	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1			
37	Совершенствование техники бега по повороту Техника падений. Подвижные игры. Произвольное катание.	1			
38	Одновременный одношажный ход – учёт. Прохождение дистанции 3,5км.	1			
39	Закрепление техники попеременного четырехшажного хода.	1			
40	Эстафеты с бегом по прямой и по кругу. Катание в равномерном темпе до 5 мин. Произвольное катание.	1			
41	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Преодоление бугров и впадин.	1			
42	Переход с попеременных ходов на одновременные – учёт	1			
43	Длительное катание в равномерном темпе до 10мин. Произвольное катание.	1			
44	Совершенствование техники подъемов и спусков ранее изученными приемами.	1			
45	Совершенствование техники подъемов и спусков ранее изученными приемами.	1			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол)- 6 ч					
51	Совершенствование техники передачи мяча в тройках «сверху» и «снизу» через сетку.	1			

52	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1			
53	Совершенствование техники передачи мяча в тройках «сверху» и «снизу» через сетку.	1			
54	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Приём мяча после подачи.	1			
55	Нападающий удар. Приём мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра с заданием.	1			
56	Нападающий удар. Приём мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра с заданием.	1			
57	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1			
58	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
59	Учебная игра в баскетбол	1			
60	Игра в баскетбол по правилам	1			
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА- 8 ч					
61	Подбор разбега в прыжках в высоту. Эстафеты с набивными мячами 2-3 кг Медленный бег до 3 мин.	1			
62	Закрепление навыка подбора разбега в прыжках в высоту. Медленный бег до 3,5 минут.	1			
63	Подбор разбега, переход планки в прыжках в высоту. Эстафеты с бегом и прыжками.	1			
64	Совершенствование техники разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-и шагов	1			

	разбега.				
65	Совершенствование техники разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-и шагов разбега.	1			
66	Учёт: техника разбега и прыжка в высоту на минимальной высоте. Медленный бег до 4 мин.	1			
67	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Медленный бег до 5 минут.	1			
68	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Медленный бег до 5 минут.	1			