

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Администрации города Нижний Тагил
МАОУ Политехническая гимназия

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом МАОУ
Политехническая
гимназия

№1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МАОУ
Политехническая
гимназия

№352 от «30» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Спецмедгруппа»

для обучающихся 10-11 классов

(Приложение №6 к ООП СОО)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

русская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав, и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

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

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

Требования к результатам освоения ООП СОО (ФГОС СОО)	Уточненные и конкретизированные планируемые результаты освоения учебного предмета
<p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Выпускник на базовом уровне научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; – характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; – составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; – выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – практически использовать приемы самомассажа и релаксации; – составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; – определять уровни индивидуального физического развития и развития

	<p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; <p>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; – выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; – проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; – осуществлять судейство в избранном виде спорта; – составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
--	--

2. Содержание учебного предмета

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. *Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации; бег на короткие, прыжки в длину; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.

Тематическое планирование учебного предмета

10 – 11 класс (68 часов)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Кодификатор личностных результатов обучения СОО. Рабочая программа воспитания
1.	Вводный урок. <i>Инструктаж по мерам безопасности на уроке легкой атлетики № 32,33,82.</i> Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении	1	<i>Инструктаж по мерам безопасности на уроке легкой атлетики № 32,33,82.</i> <i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i> Государственные требования к уровню физической подготовленности	<i>Л.12. Бережное отношение и компетентное отношение к физическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказать первую помощь</i>

	<p>нормативов ВФСК ГТО (теория). Комплекс упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики. Совершенствование техники бега и ходьбы. Высокий и низкий старт. Контроль ЧСС.</p>		<p>населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО (теория).</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Оздоровительная система физического воспитания.</p>
2.	<p>Комплекс упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики. Совершенствование техники бега и ходьбы. Высокий и низкий старт. Контроль ЧСС.</p>	1	<p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: ходьба и бег.</p>
3.	<p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, контроль и самоконтроля во время занятий легкой атлетике (теория) Комплекс упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики. Совершенствование равномерного бега с чередованием с ходьбой. Техника передачи эстафетной палочки. Контроль ЧСС.</p>	1	<p>Физическая культура и здоровый образ жизни Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, контроль и самоконтроля во время занятий легкой атлетике (теория) Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительная система физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: ходьба и бег.</p>
4	<p>Комплекс упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики. Совершенствование равномерного бега с чередованием с ходьбой. Техника</p>	1	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Оздоровительная система физического воспитания.</p> <p>Индивидуально</p>

	передачи эстафетной палочки. Контроль ЧСС.		ориентированные здоровьесберегающие технологии: ходьба и бег.	
5	Совершенствование комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики. Специально-беговые и прыжковые упражнения, варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости. Прыжок в длину в места. Контроль ЧСС.	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительная система физического воспитания. Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места.	
6	Совершенствование комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики. Специально-беговые и прыжковые упражнения, варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости. Прыжок в длину в места. Контроль ЧСС.	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительная система физического воспитания. Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места.	Л.12. Бережное отношение и компетентное отношение к физическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказать первую помощь
7	Совершенствование комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики. Совершенствование техники выполнения метания мяча, гранаты (имитация). Контроль ЧСС	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительная система физического воспитания. Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты.	
8	Совершенствование комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики. Совершенствование	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительная система физического воспитания. Физическое	

	<p>техники выполнения метания мяча, гранаты (имитация). Контроль ЧСС</p>		<p>совершенствование</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты.</p>	
9	<p>Правила составления и выполнения комплекса упражнений при конкретном заболевании (теория) Совершенствование комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании). Контроль ЧСС</p>	1	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Оздоровительная система физического воспитания.</p>	<p>Л.5.Сформулировать основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.</p>
10	<p>Совершенствование комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).</p>	1	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Оздоровительная система физического воспитания.</p>	<p>Л.11.Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p>
11	<p>Инструктаж по мерам безопасности и во время занятий баскетбола №72,81. Совершенствование комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики с мячом. Совершенствование различных бросков и ловля мяча, передачи в движении. Ведение мяча с изменением направления скорости и высоты отскока. Контроль ЧСС</p>	1	<p>Инструктаж по мерам безопасности и во время занятий баскетбола 72,81. Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительная система физического воспитания. Физическое совершенствование</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (баскетбол) видах.</p>	<p>Л.11.Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p>

12	Совершенствование комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики с мячом. Совершенствование различных бросков и ловля мяча, передачи в движении. Ведение мяча с изменением направления скорости и высоты отскока. Контроль ЧСС	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительная система физического воспитания. Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (баскетбол) видах.	Л.11.Опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей
13	Совершенствование комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики с мячом. Передача мяча в парах в движении. Контроль ЧСС	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительная система физического воспитания. Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (баскетбол) видах.	
14	Совершенствование комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики с мячом. Передача мяча в парах в движении. Контроль ЧСС	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительная система физического воспитания. Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (баскетбол) видах.	
15	Совершенствование комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики с мячом. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Контроль ЧСС	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительная система физического воспитания. Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (баскетбол) видах.	
16	Совершенствование комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики с мячом. Броски мяча в кольцо с разных точек	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Совершенствование комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики с мячом. Физическое	

			совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (баскетбол) видах.	
17	Совершенствование комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании). Контроль ЧСС		Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительная система физического воспитания.	Л.12. Бережное отношение и компетентное отношение к физическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказать первую помощь
18.	Совершенствование комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании). Контроль ЧСС	1		
19.	Совершенствование комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании). Контроль ЧСС	1		
20	Инструктаж по мерам безопасности и травмоопасные упражнения на фитболе инст 72,81. Фитбол аэробика, как средство профилактики нарушения осанки (теория). Индивидуально подобранные комплексы на коррекцию осанки (на фитболе). Контроль и самоконтроль на занятиях.	1	Инструктаж по мерам безопасности и травмоопасные упражнения на фитболе инст 72,81. Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	
21.	Система индивидуальных занятий	1	Система индивидуальных	

	<p>оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий (теория). Контроль и самоконтроль на занятиях. Индивидуально подобранные комплексы на коррекцию осанки (на фитболе). Развитие координационных способностей скоростно-силовых качеств и гибкости.</p>		<p>занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий (теория). Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</p>	<p>Л.4. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.</p>
22.	<p>Индивидуально подобранные комплексы при нарушении опорно-двигательного аппарата (на фитболе). Контроль и самоконтроль на уроке.</p>	1	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</p>	
23	<p>Индивидуально подобранные комплексы при нарушении опорно-двигательного аппарата (на фитболе). Контроль и самоконтроль на уроке.</p>	1	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</p>	
24	<p>Физическая культура и здоровый образ жизни Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью сеансы; аутотренинг и</p>	1	<p>Физическая культура и здоровый образ жизни Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью сеансы; аутотренинг и</p>	<p>Л.12. Бережное отношение и компетентное отношение к физическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказать первую помощь</p>

	<p>релаксация (теория).</p> <p>Комплекс упражнений при занятиях умственной и физической деятельности; аутотренинг и релаксация на фитболе.</p> <p>Контроль и самоконтроль на уроке.</p>		<p>релаксация (теория).</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</p>	
25	<p>Комплекс упражнений при занятиях умственной и физической деятельности; аутотренинг и релаксация на фитболе.</p> <p>Контроль и самоконтроль на уроке.</p>	1	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности</p>	
26	<p>Инструктаж по мерам безопасности на занятиях гимнастики №84, 36, 34,81. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание).</p> <p>Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики - дыхательная гимнастика. Упоры, группировки, перекаты.</p> <p>Контроль и самоконтроль на уроке</p>	1	<p>Инструктаж по мерам безопасности на занятиях гимнастики инст. №84, 36, 34</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: самомассаж и банные процедуры</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Оздоровительная система физического воспитания.</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации.</p>	<p>Л.11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p>

27	Контроль и самоконтроль на уроке. Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики - дыхательная гимнастика. Упоры, группировки, перекаты. Контроль и самоконтроль на уроке	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительная система физического воспитания. Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:	Л.11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
28	Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики - дыхательная гимнастика. Лазание и перелазание по гимнастической стенке и скамейки.	1	акробатические и гимнастические комбинации.	
29.	Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики - дыхательная гимнастика. Лазание и перелазание по гимнастической стенке и скамейки. Контроль и самоконтроль на уроке	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительная система физического воспитания. Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:	
30	Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики - дыхательная гимнастика. Равновесие на правой и левой ноге. Ходьба и передвижение на гимнастической скамейке. Контроль и самоконтроль на уроке	1	акробатические и гимнастические комбинации.	
31	Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики - дыхательная гимнастика. Равновесие на правой и левой ноге. Ходьба и передвижение на гимнастической	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительная система физического воспитания. Физическое совершенствование	

	скамейке. Контроль и самоконтроль на уроке		Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации.	
32	Совершенствование оздоровительного корригирующего комплекса дыхательная гимнастика. Гимнастическая полоса препятствия. Контроль и самоконтроль на уроке.	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания.	
33	Инструктаж по мерам безопасности на уроках волейбола №36,84,81 Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча.	1	Инструктаж по мерам безопасности на уроках волейбола №36,84,81. Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (волейбол) видах.	Л. 13. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного признания ценностей семейной жизни.
34	Контроль и самоконтроль на уроке. Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики. Совершенствование технических действий с мячом; подача мяча; прием и передача мяча стоя на месте и в движении. Игра по правилам.	1	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (волейбол) видах.	
35	Контроль и самоконтроль на уроке. Комплекс оздоровительной корригирующей	1	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:	

	<p>гимнастики.</p> <p>Совершенствование технических действий с мячом; подача мяча; прием и передача мяча стоя на месте и в движении.</p> <p>Игра по правилам.</p>		<p>технические приемы и командно-тактические действия в командных (волейбол) видах.</p>	
36	<p>Контроль и самоконтроль на уроке</p> <p>Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: техники передвижений, приема, передачи, подачи мяча и прямой нападающий удар.</p> <p>Игра по правилам.</p>	1	<p>Физическое совершенствование</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (волейбол) видах.</p>	<p><i>Л.13. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного признания ценностей семейной жизни.</i></p> <p><i>Л.12. Бережное отношение и компетентное отношение к физическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказать первую помощь</i></p>
37	<p>Контроль и самоконтроль на уроке</p> <p>Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: техники передвижений, приема, передачи, подачи мяча и прямой нападающий удар.</p> <p>Игра по правилам.</p>	1	<p>Физическое совершенствование</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (волейбол) видах.</p>	
38	<p>Контроль и самоконтроль на уроке.</p> <p>Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики.</p> <p>Совершенствование техники приема, передач и подач мяча.</p> <p>Комплексы упражнений для развития мышц ног и</p>	1	<p>Физическое совершенствование</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных</p>	

	рук. Игра по правилам.		(волейбол) видах.	
39	Контроль и самоконтроль на уроке. Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики. Совершенствование техники приема, передач и подач мяча. Комплексы упражнений для развития мышц ног и рук. Игра по правилам.	1		
40	Контроль и самоконтроль на уроке Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики. Круговая тренировка на развитие функциональных способностей. Игра по правилам.	1		
41	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях СМГ№81 Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики (суставной гимнастики). Комплекс упражнений для развития силы и гибкости. Комплекс упражнений для глаз. Контроль и самоконтроль на уроке	1	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях СМГ№81 Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплекс упражнений адаптивной физической культуры.	Л. 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
42	Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики (суставной гимнастики). Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений		Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплекс упражнений адаптивной	

	для глаз. Контроль и самоконтроль на уроке		физической культуры.	<p>Л. 12. Бережное отношение и компетентное отношение к физическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказать первую помощь</p>
43	Контроль и самоконтроль на уроке. Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики при умственной и физической деятельности. Развития координационных способностей.	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: умственной и физической деятельности, комплекс упражнений адаптивной физической культуры.	
44	Контроль и самоконтроль на уроке. Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики при умственной и физической деятельности. Развития координационных способностей	1		
45	Контроль и самоконтроль на уроке. Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики с малым мячом (пилатес). Комплекс упражнений для развития гибкости.	1		
46	Контроль и самоконтроль на уроке. Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики с малым мячом (пилатес). Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: умственной и физической деятельности, комплекс упражнений адаптивной физической культуры.	
47	Контроль и самоконтроль на уроке. Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики с малым мячом (пилатес).	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплекс	<p>Л.12. Бережное отношение и компетентное отношение к физическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказать первую помощь</p>

	Комплекс упражнений для развития гибкости.		упражнений адаптивной физической культуры.	
48	Контроль и самоконтроль на уроке. Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики с малым мячом (пилатес). Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплекс упражнений адаптивной физической культуры.	
49	Контроль и самоконтроль на уроке. Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики с малым мячом (пилатес). Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплекс упражнений адаптивной физической культуры.	
50	Контроль и самоконтроль на уроке. Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики(при конкретном заболевании).	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплекс упражнений адаптивной физической культуры.	
51	Контроль и самоконтроль на уроке. Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики(при конкретном заболевании).	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплекс упражнений адаптивной физической культуры.	Л.12. Бережное отношение и компетентное отношение к физическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказать первую помощь
52	Контроль и самоконтроль на уроке. Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики(при конкретном	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплекс упражнений адаптивной	

	заболеваний).		физической культуры.	
53	Инструктаж по мерам безопасности на уроках СМГ № 81 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивных функции (теория).	1	Инструктаж по мерам безопасности на уроках СМГ № 81 Физическая культура и здоровый образ жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивных функции (теория).	Л.11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
54	Контроль и самоконтроль на уроке. Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики со скакалкой. Партерные упражнения со скакалкой.	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания.	
55	Контроль и самоконтроль на уроке. Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики со скакалкой. Партерные упражнения со скакалкой.	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания.	
56	Контроль и самоконтроль на уроке. Совершенствование техники выполнения композиции из упражнений со скакалкой.	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания.	
57	Контроль и самоконтроль на уроке.	1	Физкультурно-оздоровительная	

	Совершенствование техники выполнения композиции из упражнений со скакалкой.		деятельность Оздоровительные системы физического воспитания.	
58	Контроль и самоконтроль на уроке. Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений со скакалкой. Партерные упражнения со скакалкой.	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания.	
59	Контроль и самоконтроль на уроке. Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений со скакалкой. Партерные упражнения со скакалкой.	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания.	
60	Контроль и самоконтроль на уроке. Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений со скакалкой. Партерные упражнения со скакалкой.	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания.	
61	Инструктаж по мерам безопасности на уроках легкой атлетики № 32,33,82. Формы организации занятий физической культурой. Современное состояние физической культуры и спорта в России (теория)	1	Инструктаж по мерам безопасности на уроках легкой атлетики № 32,33,82. Физическая культура и здоровый образ жизни. Формы организации занятий физической культурой. Современное состояние физической культуры и спорта в России (теория).	Л.12. Бережное отношение и компетентное отношение к физическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказать первую помощь
62	Совершенствование комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики. Совершенствование техники бега и ходьбы. Высокий и низкий старт.	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительная система физического воспитания. Индивидуально	

	<i>Контроль ЧСС.</i>		ориентированные здоровьесберегающие технологии: ходьба и бег.
63	Совершенствование комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики. Совершенствование равномерного бега с чередованием с ходьбой. Техника передачи эстафетной палочки. <i>Контроль ЧСС.</i>	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительная система физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: ходьба и бег.
64	Совершенствование комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики. Совершенствование равномерного бега с чередованием с ходьбой. Техника передачи эстафетной палочки. <i>Контроль ЧСС.</i>	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительная система физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: ходьба и бег.
65	Совершенствование комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики. Специально-беговые и прыжковые упражнения, варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости. Прыжок в длину в места. <i>Контроль ЧСС.</i>	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительная система физического воспитания. Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции, прыжки в длину.
66	Совершенствование комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики. Совершенствование техники выполнения метания мяча, гранаты	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительная система физического воспитания. Физическое совершенствование

	(имитация). Контроль ЧСС		Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метания гранаты.
67	Совершенствование комплекса упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании). Контроль ЧСС	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительная система физического воспитания.
68	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (теория). Совершенствование техники оздоровительной ходьбы и бега.	1	Физическая культура и здоровый образ жизни. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (теория). Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительный ходьба и бег.