

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 11 КЛАСС

| № | дата | Тема учебного занятия | Электронный ресурс | Содержание деятельности обучающихся | Задание для контроля и оценки |
|-----------------|-------|--|---|--|--|
| 11 класс | | | | | |
| 1. | 06.04 | Основные формы развития физической культуры | Издательство «Просвещение» https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321652/ | <ul style="list-style-type: none"> - изучение материала на с. 15-23 электронного учебника «Физическая культура. 10-11 классы» А. П. Матвеева; освоение понятий <i>основные направления развития физической культуры, оздоровительная физическая культура (здоровье сберегающая, лечебно реабилитационная, рекреативно досуговая;</i> - формулирование выводов: «Каково назначение оздоровительной физической культуры в современном обществе» с подтверждением своего мнения строчками учебного текста; - выполнение 3-4 физических упражнений для снятия усталости глаз. | Аудиофайл продолжительностью 2 минуты |
| 2. | 07.04 | Современный физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» | Издательство «Просвещение» https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321652/ | <ul style="list-style-type: none"> - изучение материала на с. 24-29 электронного учебника «Физическая культура. 10-11 классы» А. П. Матвеева; освоение понятий <i>ВФСК «ГТО», структура комплекса ГТО;</i> - формулирование свое понимание назначения современного ВФСК «ГТО» с подтверждением своего мнения строчками учебного текста; - выполнение 3-4 физических упражнений для снятия общего утомления при работе за компьютером. | Аудиофайл продолжительностью 2 минуты |
| 3. | 09.04 | Виды испытаний современного физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» | Издательство «Просвещение» https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321652/ | <ul style="list-style-type: none"> - изучение материала на с. 29-38 электронного учебника «Физическая культура. 10-11 классы» А. П. Матвеева; освоение понятий <i>виды испытаний комплекса ГТО;</i> - формулирование свое понимание, в чем отличия нормативных требований комплекса ГТО 1940 года и современного ФСК «ГТО» с подтверждением своего мнения строчками учебного текста; - выполнение 3-4 физических упражнений для снятия утомления ног при работе за компьютером. | Аудиофайл продолжительностью 2 минуты .Задание № 1 в электронном учебнике. |

| | | | | | |
|----|-------|--|---|--|---|
| 4. | 13.04 | Роль физической культуры в укреплении психического состояния человека | Издательство «Просвещение» https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321652/ | - изучение материала на с. 57-69 электронного учебника «Физическая культура. 10-11 классы» А. П. Матвеева; освоение понятий <i>психическое здоровье, психическое состояние, эмоции, эмоциональный стресс</i> ; - выполнение комплекса физических и дыхательных упражнений на восстановление психического равновесия; - формулирование краткого вывода: «Каков восстановительный потенциал физической культуры при регулировании психического состояния человека» с подтверждением своего мнения строчками учебного текста. | Аудиофайл продолжительностью 2 минуты |
| 5. | 14.04 | Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики. Упражнения для коррекции осанки | Издательство «Просвещение» https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321652/ | - изучение материала на с. 250-254 электронного учебника «Физическая культура. 10-11 классы» А. П. Матвеева; преобразование графической информации в двигательные действия; - составление и выполнение комплекса физических для коррекции осанки (не менее 6 упражнений). | Видеофайл с выполнением комплекса физических упражнений для коррекции осанки (по одному повторению каждого упражнения) |
| 6. | 16.04 | Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики. Упражнения для восстановления позвоночника | Издательство «Просвещение» https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321652/ | - изучение материала на с. 254-256 электронного учебника «Физическая культура. 10-11 классы» А. П. Матвеева; преобразование графической информации в двигательные действия; - составление и выполнение комплекса физических для восстановления позвоночника (не менее 6 упражнений). | Видеофайл с выполнением комплекса физических упражнений для восстановления позвоночника (по одному повторению каждого упражнения) |
| 7. | 20.04 | Упражнения корригирующей гимнастики при сколиозе | Издательство «Просвещение» https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321652/ | - изучение материала на с. 257-263 электронного учебника «Физическая культура. 10-11 классы» А. П. Матвеева; освоение понятия <i>сколиоз</i> ; преобразование графической информации в двигательные действия; - составление и выполнение комплекса корригирующей гимнастики при сколиозе (не менее 6 упражнений). | Видеофайл с выполнением комплекса упражнений корригирующей гимнастики при сколиозе (по одному |

| | | | | | |
|----|-------|------------------------------------|---|--|--|
| | | | | | повторению каждого упражнения) |
| 8. | 21.04 | Упражнения для снижения массы тела | Издательство «Просвещение» https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321652/ | <ul style="list-style-type: none"> - изучение материала на с. 265-273 электронного учебника «Физическая культура. 10-11 классы» А. П. Матвеева; освоение понятия <i>индекс массы тела</i>; - индивидуальное определение индекса массы тела - преобразование графической информации в двигательные действия; - составление и выполнение индивидуального комплекса упражнений для снижения массы тела (не менее 6 упражнений). | Скриншот расчета индекса массы тела; видеофайл с выполнением комплекса физических упражнений на снижение массы тела (по одному повторению каждого упражнения) |