

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 26  
с углубленным изучением отдельных предметов»  
(МАОУ «СОШ № 26»)

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

\_\_\_\_\_ / А.В. Сачкова

31 августа 2020 года

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

\_\_\_\_\_ / М.А. Попова

31 августа 2020 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ № 26»

\_\_\_\_\_ / Н.П. Кальниченко

31 августа 2020 года

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

Протокол

от 31 августа 2020 года № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень образования - среднее общее образование

Срок реализации программы – 2 года

Сыктывкар

2020

Рабочая программа предмета «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов у учащихся.

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

*Личностные результаты* освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

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;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;  
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

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;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-

экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные** результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;  
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные** результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны отражать:

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);  
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

### Знания о физической культуре

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;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- 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 доврачебной 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, принёсших 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 оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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 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 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 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 технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- 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 лазания, прыжков и бега, плавания;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **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.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

## **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

### **10 класс мальчики.**

<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Тема урока</b>
Атлетическая гимнастика	10	Атлетическая гимнастика. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Комплекс упражнений для мышц спины.
		Формирование здорового образа жизни. Комплекс упражнений для мышц спины.
		Гимнастика при занятиях умственной деятельности. Комплекс упражнений для мышц груди.
		Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Комплекс упражнений для мышц груди.
		Оздоровительная ходьба и бег. Комплекс упражнений для мышц ног.
		Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Комплекс

		упражнений для мышц ног.
		Комплекс упражнений для мышц ног.
		Комплекс упражнений для мышц рук.
		Комплекс упражнений для мышц рук.
		Комплекс упражнений для мышц рук.
Легкая атлетика	10	Легкая атлетика. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Низкий старт.
		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Бег 60м. Игра «Салки по коми».
		Приемы самомассажа. Высокий старт. Игра «Стой олень».
		Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Бег на средние дистанции.
		Бег 100м. Игра «Салки по коми».
		Профилактика вредных привычек. Прыжок в длину.
		Поддержание репродуктивной функции. Бег на длинные дистанции.
		Сеансы аутотренинга. Прыжок в длину. Игра «Салки по коми».
Кроссовая подготовка	5	Оздоровительные упражнения для повышения работоспособности. Челночный бег.
		Кроссовая подготовка. Кросс по пересеченной местности.
		Бег по пересеченной местности с элементами ориентирования.
		Сеансы релаксации и самомассажа. Кросс по пересеченной местности различными способами.
		Особенности соревновательной деятельности. Бег различными способами с грузом на плечах.
		Сеансы аутотренинга. Бег по возвышающейся над землей опоре.
Футбол и мини-футбол	8	Футбол и мини-футбол. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Ведение мяча.
		Приемы релаксации. Игра головой.
		Сеансы аутотренинга. Обыгрыш соперников.
		Сеансы релаксации и самомассажа. Использование корпуса во время игры.
		Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Финты.
		Гимнастика при умственной и физической деятельности. Передачи мяча.
		Совершенствование тактических приемов.
		Сеансы релаксации и самомассажа. Командно-тактические действия.
Баскетбол	12	Баскетбол. Особенности соревновательной деятельности. Ведение мяча.
		Ведение мяча.
		Сеансы самомассажа. Ведение мяча.
		Подготовка к соревновательной деятельности. Ведение мяча.
		Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Передачи мяча.
		Сеансы релаксации. Передачи мяча.
		Профилактика вредных привычек. Передачи мяча.
		Броски мяча в кольцо.
		Броски мяча в кольцо.
		Формирование здорового образа жизни. Броски мяча в кольцо.
		Техника выполнения поворотов с мячом и без мяча. Учебная игра.

		Техника выполнения остановки двумя шагами и прыжком. Учебная игра.
Лыжная подготовка	10	Лыжная подготовка. Особенности соревновательной деятельности. Одновременный бесшажный ход.
		Поддержание репродуктивной функции. Одновременный бесшажный ход.
		Сеансы аутотренинга, релаксации. Одновременный одношажный ход.
		Одновременный одношажный ход.
		Переход с попеременного на одновременный ход.
		Переход с попеременного на одновременный ход.
		Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.
		Переход с одновременного на попеременный ход.
		Техника выполнения спусков и подъемов, поворотов, торможений.
		Техника выполнения спусков и подъемов, поворотов, торможений.
		Прохождение дистанции на результат.
Волейбол	14	Волейбол. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Передачи мяча.
		Предупреждение профессиональных заболеваний. Передачи мяча.
		Совершенствование технических приемов. Передачи мяча.
		Командно-тактические действия. Передачи мяча.
		Прямой нападающий удар.
		Гимнастика при занятиях умственной деятельности. Прямой нападающий удар.
		Гимнастика при занятиях физической деятельности. Прямой нападающий удар.
		Сохранение творческой активности и долголетия. Нижняя прямая подача.
		Предупреждение профессиональных заболеваний. Нижняя прямая подача.
		Нижняя прямая подача. Учебная игра.
		Верхняя прямая подача. Учебная игра.
		Верхняя прямая подача.
		Особенности соревновательной деятельности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.
		Требования безопасности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.
Легкая атлетика	17	Легкая атлетика. Низкий старт. Бег 60м.
		Сеансы самомассажа. Бег 100м.
		Бег 200м.
		Формирование здорового образа жизни. Бег 500м.
		Предупреждение профессиональных заболеваний. Бег 1000м.
		Бег 2000м.
		Оздоровительная ходьба и бег. Челночный бег.
		Комплексы адаптивной физической культуры. Эстафетный бег.
		Прыжок в длину. Игра «Салки по коми».
		Сеансы аутотренинга. Прыжок в длину.
		Комплексы адаптивной физической культуры. Прыжок в длину.
		Промежуточная аттестация.
		Элементы релаксации. Метание гранаты.
		Метание гранаты.
		Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Игра «Стой олень».
		Гимнастика для умственной и физической деятельности. Прыжок в

		высоту.
		Прыжок в высоту.
		Поддержание репродуктивной функции. Прыжок в высоту.
Кроссовая подготовка	5	Кроссовая подготовка. Особенности соревновательной деятельности. Кросс по пересеченной местности.
		Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.
		Поддержание репродуктивной деятельности. Передвижения различными способами.
		Передвижения различными способами с грузом на плечах.
		Передвижение по возвышающейся над землей опоре.
Плавание	6	Плавание. Банные процедуры. Кроль на груди.
		Сохранение творческой активности и долголетия. Кроль на груди.
		Кроль на груди.
		Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Кроль на спине.
		Кроль на спине.
		Кроль на боку с грузом.
Спортивные единоборства	11	Спортивные единоборства. Профилактика вредных привычек. Захваты и освобождение от захватов.
		Сеансы релаксации и самомассажа. Приемы защиты.
		Профилактика вредных привычек. Техничко-тактические действия самообороны.
		Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Полосы препятствий.
		Сеансы аутотренинга. Приемы страховки и само страховки.
		Техничко-тактические действия самообороны.
		Сеансы аутотренинга. Силовые упражнения.
		Сохранение творческой активности и долголетия. Единоборства в парах.
		Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний. Индивидуальные навыки защиты выбивание ножа.
		Беседа о вредных привычках. Приемы борьбы в парах бросок через бедро.
		Приемы борьбы в парах бросок через бедро с колен.

### 10 класс девочки.

Раздел	Описание раздела	Тема урока
Ритмическая гимнастика	8	Ритмическая гимнастика. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.
		Приемы релаксации. Комплекс упражнений для укрепления мышц груди.
		Сеансы аутотренинга. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук.
		Сеансы релаксации и самомассажа. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.
		Индивидуально - ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Выполнение комплекса танцевальных движений в сопровождении музыки.
		Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Индивидуально подобранные композиции.
		Сеансы аутотренинга. Сочетание движений рук с шагами.

Аэробика	8	Сеансы релаксации и самомассажа. Развитие координации.
		Аэробика. Основные шаги аэробики.
		Индивидуально - ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической деятельности. Основные шаги аэробики.
		Сеансы аутотренинга. Основные шаги аэробики.
		Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Основные шаги аэробики.
		Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Основные шаги аэробики.
		Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
		Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности. Композиция силовых упражнений.
Легкая атлетика	11	Композиции скоростно-силовых упражнений.
		Легкая атлетика. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Низкий старт.
		Подготовка к соревновательной деятельности. Бег 60м. Игра « Салки по коми».
		Приемы самомассажа. Высокий старт. Игра « Стой олень».
		Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Бег на средние дистанции.
		Бег 100м. Игра « Салки по – коми».
		Профилактика вредных привычек. Прыжок в длину.
		Поддержание репродуктивной функции. Бег на длинные дистанции.
		Сеансы аутотренинга. Прыжок в высоту. Игра «Салки по коми».
		Оздоровительные упражнения по восстановлению организма и повышению работоспособности. Метание гранаты.
		Оздоровительные упражнения для повышения работоспособности. Челночный бег.
Кроссовая подготовка	5	Техника выполнения метания малого мяча
		Кроссовая подготовка. Приемы релаксации и аутотренинга. Кросс по пересеченной местности.
		Кросс по пересеченной местности с элементами ориентирования.
		Сеансы релаксации и самомассажа. Кросс по пересеченной местности различными способами.
		Особенности соревновательной деятельности. Бег различными способами с грузом на плечах.
Гимнастика	10	Бег по возвышающейся над землей опоре.
		Гимнастика. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Упражнения гимнастики.
		Сеансы релаксации. Упражнения гимнастики.
		Сохранение творческой активности и долголетия. Упражнения гимнастики.
		Сеансы аутотренинга. Упражнения гимнастики.
		Поддержание репродуктивной функции. Упражнения акробатики.
		Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Упражнения акробатики.
		Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Упражнения акробатики.
		Упражнения акробатики.
		Сеансы релаксации и самомассажа. Опорный прыжок.
Опорный прыжок.		
Баскетбол	14	Баскетбол. Особенности соревновательной деятельности. Ведение мяча.
		Сеансы аутотренинга. Ведение мяча.

		Сеансы самомассажа. Ведение мяча. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Ведение мяча. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Передачи мяча. Передачи мяча. Учебная игра. Передачи мяча. Броски мяча в кольцо. Броски мяча в кольцо. Учебная игра. Формирование здорового образа жизни. Броски мяча в кольцо. Техника выполнения остановки двумя шагами Техника выполнения остановки двумя шагами и прыжком Техника выполнения поворотов без мяча. Учебная игра Техника выполнения поворотов с мячом. Учебная игра
Лыжная подготовка	10	Лыжная подготовка. Особенности соревновательной деятельности. Одновременный бесшажный ход. Поддержание репродуктивной функции. Одновременный бесшажный ход. Сеансы аутотренинга и релаксации. Одновременный одношажный ход. Одновременный одношажный ход. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Переход с попеременного на одновременный ход. Формирование здорового образа жизни. Переход с попеременного на одновременный ход. Переход с одновременного на попеременный ход. Техника выполнения спусков и подъемов, поворотов, торможений. Техника выполнения спусков и подъемов, поворотов, торможений. Прохождение дистанции на результат.
Волейбол	14	Волейбол. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Передачи мяча. Предупреждение профессиональных заболеваний. Передачи мяча. Совершенствование технических приемов. Передачи мяча. Командно-тактические действия. Прямой нападающий удар. Гимнастика при занятиях умственной деятельности. Сеансы релаксации. Прямой нападающий удар. Сохранение творческой активности и долголетия. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Предупреждение профессиональных заболеваний. Нижняя прямая подача. Сеансы аутотренинга. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Сеансы самомассажа. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Банные процедуры. Верхняя прямая подача. Особенности соревновательной деятельности. Прием мяча после подачи. Учебная игра. Требования безопасности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.
Легкая атлетика	17	Легкая атлетика. Низкий старт. Бег 60 м. Сеансы самомассажа. Бег 100 м. Бег 200 м. Формирование здорового образа жизни. Бег 500 м. Предупреждение профессиональных заболеваний. Бег 1000м. Бег 2000 м. Оздоровительный ходьба и бег. Челночный бег. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Эстафетный бег.

		Прыжок в длину. Игра «Салки по коми».
		Сеансы аутотренинга. Прыжок в длину.
		Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Прыжок в длину.
		Метание гранаты. Игра «Стой олень».
		Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ.
		Метание гранаты.
		Гимнастика для умственной и физической деятельности. Прыжок в высоту.
		Прыжок в высоту.
		Поддержание репродуктивной функции. Прыжок в высоту.
Кроссовая подготовка	3	Кроссовая подготовка. Особенности соревновательной деятельности. Кросс по пересеченной местности.
		Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.
		Поддержание репродуктивной деятельности. Передвижения различными способами.
Промежуточная аттестация	2	Промежуточная аттестация. Передвижения различными способами с грузом на плечах.
		Передвижение по возвышающейся над землей опоре.
Плавание	6	Плавание. Банные процедуры. Кроль на груди.
		Сохранение творческой активности и долголетия. Кроль на груди.
		Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Кроль на спине.
		Банные процедуры. Сеансы релаксации.
		Кроль на спине.
		Беседа о вредных привычках. Кроль на боку с грузом.

### 11 класс мальчики.

Раздел	Описание раздела	Темы урока
Атлетическая гимнастика	10	Атлетическая гимнастика. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Комплекс упражнений для мышц спины.
		Формирование здорового образа жизни. Комплекс упражнений для мышц спины.
		Гимнастика при занятиях умственной деятельности. Комплекс упражнений для мышц груди.
		Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельностью. Комплекс упражнений для мышц груди.
		Оздоровительная ходьба и бег. Комплекс упражнений для мышц ног.
		Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Комплекс упражнений для мышц ног.
		Комплекс упражнений для мышц ног.
		Комплекс упражнений для мышц рук.
		Комплекс упражнений для мышц рук.

		Комплекс упражнений для мышц рук.
Легкая атлетика	13	Легкая атлетика. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Низкий старт.
		Подготовка к соревновательной деятельности. Бег 60 м. Игра «Салки по коми».
		Приемы самомассажа. Высокий старт.
		Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Бег на средние дистанции.
		Бег 100м. Игра «Салки по коми».
		Профилактика вредных привычек. Прыжок в длину.
		Совершенствование выносливости. Бег на длинные дистанции.
		Сеансы аутотренинга. Прыжок в длину. Игра «Салки по коми».
		Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний. Прыжок в высоту.
		Беседа о вредных привычках. Прыжок в высоту.
		Прыжок в высоту. Игра «Салки по коми».
		Оздоровительные упражнения по восстановлению организма и повышению работоспособности. Метание гранаты.
		Оздоровительные упражнения для повышения работоспособности. Челночный бег.
Кроссовая подготовка	5	Кроссовая подготовка. Кросс по пересеченной местности.
		Сеансы аутотренинга. Бег по пересеченной местности с элементами ориентирования.
		Сеансы релаксации и самомассажа. Кросс по пересеченной местности различными способами.
		Особенности соревновательной деятельности. Бег различными способами с грузом на плечах.
		Бег по возвышающейся над землей опоре.
Футбол	8	Футбол. Гимнастика при умственной и физической деятельностью. Ведение мяча.
		Приемы релаксации и аутотренинга. Игра головой.
		Обыгрыш соперников.
		Использование корпуса во время игры.
		Особенности соревновательной деятельности. Финты.
		Гимнастика при умственной и физической деятельности. Передачи мяча.
		Совершенствование тактических приемов.
Сеансы релаксации и самомассажа. Командно-тактические действия.		
Баскетбол	10	Баскетбол. Особенности соревновательной деятельности. Ведение мяча.
		Ведение мяча. Учебная игра.
		Сеансы аутотренинга. Ведение мяча.
		Подготовка к соревновательной деятельности. Ведение мяча.
		Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Передачи мяча.
		Передачи мяча. Учебная игра.
		Профилактика вредных привычек. Передачи мяча.
		Броски мяча в кольцо. Учебная игра.
		Броски мяча в кольцо. Учебная игра.
Формирование здорового образа жизни. Броски мяча в кольцо.		
Лыжная подготовка	10	Лыжная подготовка. Особенности соревновательной деятельности. Одновременный бесшажный ход.
		Совершенствование лыжных ходов. Одновременный

		<p>бесшажный ход</p> <p>Сеансы релаксации и аутотренинга. Одновременный одношажный ход.</p> <p>Одновременный одношажный ход.</p> <p>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Переход с попеременного на одновременный ход.</p> <p>Формирование здорового образа жизни. Переход с попеременного на одновременный ход.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Переход с одновременного на попеременный ход.</p> <p>Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.</p> <p>Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.</p> <p>Прохождение дистанции на результат.</p>
Волейбол	14	<p>Волейбол. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Передачи мяча.</p> <p>Предупреждение профессиональных заболеваний. Передачи мяча.</p> <p>Совершенствование технических приемов. Передачи мяча.</p> <p>Командно-тактические действия. Передачи мяча.</p> <p>Прямой нападающий удар. Учебная игра.</p> <p>Гимнастика при занятиях умственной деятельностью. Прямой нападающий удар.</p> <p>Гимнастика при занятиях физической деятельностью. Прямой нападающий удар.</p> <p>Сохранение творческой активности и долголетия. Нижняя прямая подача.</p> <p>Предупреждение профессиональных заболеваний. Нижняя прямая подача.</p> <p>Нижняя прямая подача. Учебная игра.</p> <p>Верхняя прямая подача. Учебная игра.</p> <p>Верхняя прямая подача. Учебная игра.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.</p> <p>Требования безопасности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.</p>
Легкая атлетика	17	<p>Легкая атлетика. Низкий старт. Бег 60 м.</p> <p>Бег 100 м.</p> <p>Бег 200 м.</p> <p>Формирование здорового образа жизни. Бег 500 м.</p> <p>Предупреждение профессиональных заболеваний. Бег 1000 м.</p> <p>Бег 2000 м.</p> <p>Оздоровительная ходьба и бег. Челночный бег.</p> <p>Комплексы адаптивной физической культуры. Эстафетный бег.</p> <p>Прыжок в длину. Игра «Салки по коми».</p> <p>Сеансы аутотренинга. Прыжок в длину.</p> <p>Комплексы адаптивной физической культуры. Прыжок в длину.</p> <p>Элементы релаксации. Метание гранаты.</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Метание гранаты.</p> <p>Метание гранаты.</p> <p>Гимнастика при умственной и физической деятельности.</p>

		Метание набивного мяча. Сеансы самомассажа. Челночный бег. Промежуточная аттестация Совершенствование скоростных качеств. Челночный бег.
Кроссовая подготовка	5	Кроссовая подготовка. Особенности соревновательной деятельности. Кросс по пересеченной местности. Сеансы релаксации. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Совершенствование упражнений на координацию. Передвижения различными способами. Передвижения различными способами с грузом на плечах. Передвижения по возвышающейся над землей опоре.
Спортивные единоборства	8	Спортивные единоборства. Профилактика вредных привычек. Захваты и освобождения от захватов. Сеансы релаксации и самомассажа. Приемы защиты. Профилактика вредных привычек. Техничко-тактические действия самообороны. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Полосы препятствий. Приемы страховки и самостраховки. Техничко-тактические действия самообороны. Сеансы аутотренинга. Силовые упражнения. Сохранение творческой активности и долголетия. Единоборства в парах.
Плавание	2	Плавание. Банные процедуры. Кроль на груди. Сохранение творческой активности и долголетия. Кроль на груди.

### 11 класс девочки.

Раздел	Описание раздела	Тема урока
Ритмическая гимнастика	8	Ритмическая гимнастика. Гимнастика при умственной и физической деятельностью. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.
		Комплекс упражнений для укрепления мышц груди.
		Комплекс упражнений для укрепления мышц рук.
		Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.
		Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Выполнение комплекса танцевальных движений в сопровождении музыки.
		Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Индивидуально подобранные композиции.
		Сеансы аутотренинга. Сочетание движений рук с шагами.
		Сеансы релаксации и самомассажа. Развитие координации.
Аэробика	8	Аэробика. Основные шаги аэробики.
		Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической деятельности. Основные шаги аэробики.
		Сеансы аутотренинга. Основные шаги аэробики.
		Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Основные шаги аэробики.
		Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Основные шаги аэробики.
Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.		

		Гимнастика при умственной и физической деятельности. Композиция силовых упражнений. Композиции скоростно-силовых упражнений.
Легкая атлетика	13	Легкая атлетика. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Низкий старт. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Бег 60м. Игра «Стой олень». Приемы самомассажа. Высокий старт. Игра «Стой олень». Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Бег на средние дистанции. Бег 100м. Игра «Салки по коми». Профилактика вредных привычек. Прыжок в длину. Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний. Прыжок в высоту. Беседа о вредных привычках. Прыжок в высоту. Прыжок в высоту. Игра «Салки по коми». Поддержание репродуктивной функции. Бег на длинные дистанции. Прыжок в высоту. Игра «Салки по коми». Оздоровительные упражнения по восстановлению организма и повышению работоспособности. Метание гранаты. Оздоровительные упражнения для повышения работоспособности. Челночный бег.
Кроссовая подготовка	5	Кроссовая подготовка. Оздоровительные упражнения для повышения работоспособности. Кросс по пересеченной местности. Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний. Кросс по пересеченной местности с элементами ориентирования. Сеансы релаксации и самомассажа. Кросс по пересеченной местности различными способами. Особенности соревновательной деятельности. Бег с различными способами с грузом на плечах. Сеансы аутотренинга. Бег по возвышающей над землей опоре.
Гимнастика	10	Гимнастика. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Упражнения гимнастики. Сеансы релаксации. Упражнения гимнастики. Сохранение творческой активности и долголетия. Упражнения гимнастики. Сеансы аутотренинга. Упражнения гимнастики. Поддержание репродуктивной функции. Упражнения акробатики. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Упражнения акробатики. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Упражнения акробатики. Сеансы аутотренинга. Упражнения акробатики. Сеансы релаксации. Опорный прыжок. Сеансы самомассажа. Опорный прыжок.
Баскетбол	10	Баскетбол. Особенности соревновательной деятельности. Ведение мяча. Сеансы аутотренинга. Ведение мяча. Сеансы самомассажа. Ведение мяча. Подготовка к соревновательной деятельности. Ведение мяча. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Передачи мяча. Сеансы релаксации. Передачи мяча. Сеансы аутотренинга. Передачи мяча. Сеансы релаксации. Броски мяча в кольцо.

		Приемы самомассажа. Броски мяча в кольцо. Формирование здорового образа жизни. Броски мяча в кольцо.
Лыжная подготовка	10	Лыжная подготовка. Особенности соревновательной деятельности. Одновременный бесшажный ход.
		Поддержание репродуктивной функции. Одновременный бесшажный ход.
		Сеансы аутотренинга. Одновременный одношажный ход.
		Сеансы релаксации. Одновременный одношажный ход.
		Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Переход с попеременного на одновременный ход.
		Формирование здорового образа жизни. Переход с попеременного на одновременный ход.
		Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Переход с одновременного на попеременный ход.
		Формирование здорового образа жизни. Техника выполнения спусков и подъемов, поворотов, торможений.
		Техника выполнения спусков и подъемов, поворотов, торможений.
		Прохождение дистанции на результат.
Волейбол	14	Волейбол. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Передачи мяча.
		Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний. Передачи мяча.
		Совершенствование технических приемов. Передачи мяча.
		Командно-тактические действия. Передачи мяча.
		Прямой нападающий удар.
		Гимнастика при занятиях умственной деятельности. Прямой нападающий удар.
		Гимнастика при занятиях умственной деятельности. Прямой нападающий удар.
		Сохранение творческой активности и долголетия. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
		Предупреждение профессиональных заболеваний. Нижняя прямая подача.
		Нижняя прямая подача. Учебная игра.
		Сеансы самомассажа. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
		Верхняя прямая подача. Учебная игра.
Легкая атлетика	14	Особенности соревновательной деятельности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.
		Требования безопасности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.
		Легкая атлетика. Низкий старт. Бег 60 м.
		Сеансы самомассажа. Бег 100 м.
		Бег 200 м.
		Формирование здорового образа жизни. Бег 500 м.
		Предупреждение профессиональных заболеваний. Бег 1000 м.
		Бег 2000 м.
		Оздоровительная ходьба и бег. Челночный бег.
		Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Эстафетный бег. Промежуточная аттестация
		Прыжок в длину. Игра « Салки по коми»
		Прыжок в длину.
		Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Прыжок в длину.
		Метание гранаты.
Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Игра « Стой олень».		
Элементы самомассажа и релаксации. Челночный бег.		
Кроссовая подготовка	5	Кроссовая подготовка. Особенности соревновательной деятельности. Кросс по пересеченной местности.
		Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

		Поддержание репродуктивной деятельности. Передвижения различными способами.
		Передвижения различными способами с грузом на плечах.
		Передвижение по возвышающейся над землей опоре.
Плавание	5	Плавание. Банные процедуры. Кроль на груди.
		Сохранение творческой активности и долголетия. Кроль на груди.
		Кроль на груди.
		Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Кроль на спине.
		Кроль на спине.