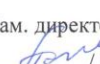



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа № 26 с углубленным изучением отдельных предметов»  
(МАОУ «СОШ № 26»)  
«Открытый предмет физкультуры в школе № 26 №-а школы»  
муниципальной администрации владимирского учреждения  
(«26-й класс №-а школы» МАБУ)

РАССМОТРЕНО:  
На заседании МО  
 Л.Е.Рогова  
« 29 » 08 20 15 г

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по УР  
 Г.Н.Попович  
« 29 » 08 20 15 г

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы  
 Н.П.Кальниченко  
« 29 » 08 20 15 г

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
« 29 » 08 20 15 г

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»  
(в новой редакции 2015 года)

Уровень образования - среднее общее

Срок реализации программы – 2 года

Сыктывкар  
2015 г.

МАОУ "СОШ № 26" г. СЫКТЫВКАР

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре, утвержденным приказом Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.04 г. (с изменениями на 31.01.2012, на 23.06.2015); с учётом Примерной авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11-х классов». Составители В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Издательство «Просвещение», 2010г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; укрепление индивидуального здоровья.
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специальными прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Решение задач «Физическая культура»:

- содействовать гармоническому развитию личности, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формировать умение применять их в различных по сложности условиях;
- развивать координационные и кондиционные способности;
- формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углублять представление об основных видах спорта;
- закреплять потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей, содействовать развитию психических процессов и обучению психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Для реализации рабочей программы учебного предмета используется следующий учебник: Физическая культура 10-11 классы: учеб. для учащихся общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2013. -237с.

Региональный компонент на уроках физической культуры входит в состав раздела «Лыжная подготовка» и включена как элемент урока, а также представлен сюжетно-образными и обрядовыми играми («Невод»; «Стой олень»; «Игра в царя»; «Салки по коми»).

Учебный план школы отводит на изучение предмета физическая культура 210 (210) часов:

класс	Всего часов	Кол-во часов в неделю
10 девушки	108	3
10 юноши	108	3
11 девушки	102	3
11 юноши	102	3

При проведении занятий осуществляется деление класса на две группы: юноши и девушки.

Содержание раздела «Физическая культура и основы здорового образа жизни» рассматриваются в процессе уроков. Данный раздел представлен в рабочем планировании, текст выделен курсивом. Если материально-техническая база не позволяет проводить уроки плавания в бассейне, то содержание раздела «Плавание» изучается в теории, отработка плавательных движений, техник плавания проходит в спортивном зале.

Спорт очень важен во многих наших профессиях, и основу здорового тела, здорового духа мы обязаны закладывать с самого детства, спорт необходим нам во всем, еще с детского садика мы начинаем мечтать быть большими и сильными, подражаем знаменитым, достойным людям, великим спортсменам. Осознание этого мы конечно же получаем в школе на уроках физической культуры и на секциях, которые мы посещаем вечером, после школы, при этом соблюдая режим питания и сна, все это нам нужно для того, чтобы стать великими спортсменами, хорошими учителями физической культуры, достойной заменой наших доблестных офицеров Российской армии, руководящим составом правоохранительных органов, офицерами МЧС, офицерами МВД, хорошими врачами в области спорта, психологами, спортивными судьями, комментаторами и, конечно же, главными тренерами. Зная и понимая всю сущность того, над чем нужно работать, нам будет подвластно все. Для понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, на уроках, в ходе подачи материала, дается объяснение важности и значимости уроков физической культуры для дальнейшей жизни человека, сохранения и укрепления его здоровья, профессионального самоопределения.

При изучении физической культуры используются ведущие формы уроков - лекции, игры, зачеты. Применяются различные формы, способы проверки и оценки знаний учащихся: индивидуальный опрос, зачеты, тесты, работа со спортивным инвентарем.

# Содержание учебного материала

10 класс

## **Физическая культура и основы здорового образа 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.*

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

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

*Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.*

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные системы физического воспитания.

*Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.* Техника безопасности на уроках ритмической гимнастики. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Выполнение комплекса танцевальных движений в сопровождении музыки. Индивидуально подобранные композиции. Сочетание движений рук с шагами.

*Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.* Техника безопасности на уроках аэробики. Основные базовые шаги аэробики (приставной шаг, скрестный шаг, подъем колена, V-степ, кик, шаг-марш). Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Композиции силовых и скоростно-силовых упражнений.

*Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным утяжелением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.* Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений для мышц груди. Комплекс упражнений для мышц ног. Комплекс упражнений для мышц рук. Комплекс упражнений для мышц живота.

*Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.*

## **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на*

*спортивных снарядов*). Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроения из одной колонны в две, четыре, восемь в движении.

Освоение и совершенствование висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись-вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад, толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.

Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лёжа, вис стоя.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений (длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком). Комбинации из ранее разученных приемов. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках.

Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь. Прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой.

**Совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.** Совершенствование техники спринтерского бега, эстафетный бег, совершенствование техники длительного бега, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, совершенствование техники метания на дальность. Метание различных снарядов на дальность с разбега.

Подвижные игры: «Разведчики и часовые», «Попади в мяч», «Метко в цель», «Салки по коми», «Стой олень».

**Передвижения на лыжах.** Основные способы передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход, переход с попеременного на одновременный ход, переход с одновременного на попеременный ход. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Прохождение дистанций на выносливость и на результат.

**Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).** Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Совершенствование ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, передачи мяча (одной рукой от плеча, из-за головы, с отскоком об пол, во встречных колоннах, в парах на месте и в движении). Совершенствование техники броска мяча в кольцо. Вырывание, выбивание мяча. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Технические приемы, командно-тактические действия. Индивидуальная и коллективная защита. Комбинация из элементов баскетбола. Учебная игра. Правила игры, судейство. Организация и проведение соревнований.

Техника безопасности при занятиях волейболом. Терминология волейбола. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование приема мяча после подачи. Технические приемы, командно-тактические действия. Учебная игра в волейбол.

Основные правила игры в футбол, мини-футбол. Техника удара по воротам, ведение мяча, игра головой, обыгрыш соперников, использование корпуса, финты, передачи мяча, Совершенствование технических приемов, командно-тактических действий, **технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.**

## Прикладная физическая подготовка

**Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.** Техника безопасности на уроках единоборств. Приемы защиты. Техничко-тактические действия самообороны (захваты и освобождения от захватов, самообороны; приемы страховки и самостраховки). Полосы препятствий. Силовые упражнения. Единоборства в парах.

**Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.** Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижения различными способами с грузом на плечах. Бег на выносливость, бег с преодолением препятствий.

**Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.** Плавание на боку (без выноса руки, с движением ног, координация движений ног и верхней руки). Кроль на спине. Кроль на груди.

МАОУ "СОШ № 26" г. СЫКТЫВКАР

## 11 класс

### **Физическая культура и основы здорового образа 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.*

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

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

*Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.*

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные системы физического воспитания.

*Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.* Техника безопасности на уроках ритмической гимнастики. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Выполнение комплекса танцевальных движений в сопровождении музыки. Индивидуально подобранные композиции. Сочетание движений рук с шагами.

*Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.* Техника безопасности на уроках аэробики. Основные базовые шаги аэробики (приставной шаг, скрестный шаг, подъем колена, V-степ, кик, шаг-марш). Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Композиции силовых и скоростно-силовых упражнений.

*Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным воздействием локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.* Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений для мышц груди. Комплекс упражнений для мышц ног. Комплекс упражнений для мышц рук. Комплекс упражнений для мышц живота.

*Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроения из одной колонны в две, четыре, восемь в движении.*

Освоение и совершенствование висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись-вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад, толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.

Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лёжа, вис стоя.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений (длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком). Комбинации из ранее разученных приемов. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках.

Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь. Прыжок углом с косоногого разбега толчком одной ногой.

**Совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.** Совершенствование техники спринтерского бега, эстафетный бег, совершенствование техники длительного бега, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, совершенствование техники метания на дальность. Метание различных снарядов на дальность с разбега.

Подвижные игры: «Разведчики и часовые», «Попади в мяч», «Метко в цель», «Салки по коми», «Стой олень».

**Передвижения на лыжах.** Основные способы передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход, переход с попеременного на одновременный ход, переход с одновременного на попеременный ход). Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Прохождение дистанций на выносливость и на результат.

**Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).** Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Совершенствование ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, передачи мяча (одной рукой от плеча, из-за головы, с отскоком об пол, во встречных колоннах, в парах на месте и в движении). Совершенствование техники броска мяча в кольцо. Вырывание, выбивание мяча. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Технические приемы, командно-тактические действия. Индивидуальная и коллективная защита. Комбинация из элементов баскетбола. Учебная игра. Правила игры, судейство. Организация и проведение соревнований.

Техника безопасности при занятиях волейболом. Терминология волейбола. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование приема мяча после подачи. Технические приемы, командно-тактические действия. Учебная игра в волейбол.

Основные правила игры в футбол, мини-футбол. Техника удара по воротам, ведение мяча, игра головой, обыгрыш соперников, использование корпуса, финты, передачи мяча, Совершенствование технических приемов, командно-тактических действий, **технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.**

## **Прикладная физическая подготовка.**



**Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.** Техника безопасности на уроках единоборств. Приемы защиты. Техничко-тактические действия самообороны (захваты и освобождения от захватов, самообороны; приемы страховки и самостраховки). Полосы препятствий. Силовые упражнения. Единоборства в парах.

**Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.** Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижения различными способами с грузом на плечах. Бег на выносливость, бег с преодолением препятствий.

**Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.** Плавание на боку (без выноса руки, с движением ног, координация движений ног и верхней руки). Кроль на спине. Кроль на груди.

МАОУ "СОШ № 26" г. СЫКТЫВКАР

## Тематический план

10 класс (девушки)		
№ п/п	Название разделов	Количество часов
<b>1</b>	<b>Физическая культура и основы здорового образа жизни.</b>	<b>В процессе уроков учебного года.</b>
<b>2</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>16</b>
	Ритмическая гимнастика	8
	Аэробика	8
<b>3</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>71</b>
	Легкая атлетика	10
	Гимнастика	10
	Баскетбол	10
	Лыжная подготовка	10
	Волейбол	14
	Легкая атлетика	17
<b>4</b>	<b>Прикладная физическая подготовка</b>	<b>21</b>
	Кроссовая подготовка	10
	Плавание	11
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>

10 класс (юноши)		
№ п/п	Название разделов	Количество часов
<b>1</b>	<b>Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>	<b>В процессе уроков учебного года</b>
<b>2</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>10</b>
	Атлетическая гимнастика	10
<b>3</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>69</b>
	Легкая атлетика	10
	Футбол	8
	Баскетбол	10
	Лыжная подготовка	10
	Волейбол	14
	Легкая атлетика	17
<b>4</b>	<b>Прикладная физическая подготовка</b>	<b>29</b>
	Кроссовая подготовка	10
	Плавание	8
	Спортивные единоборства	11
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>

## Тематический план

11 класс (девушки)		
№ п/п	Название разделов	Количество часов
<b>1</b>	<b>Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>	<b>В процессе уроков учебного года.</b>
<b>2</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>16</b>
	Ритмическая гимнастика	8
	Аэробика	8
<b>3</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>71</b>
	Легкая атлетика	27
	Гимнастика	10
	Баскетбол	10
	Лыжная подготовка	10
	Волейбол	14
<b>4</b>	<b>Прикладная физическая подготовка</b>	<b>18</b>
	Кроссовая подготовка	10
	Плавание	8
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

11 класс (юноши)		
№ п/п	Название разделов	Количество часов
<b>1</b>	<b>Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>	<b>В процессе уроков учебного года.</b>
<b>2</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>10</b>
	Атлетическая гимнастика	10
<b>3</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>69</b>
	Легкая атлетика	27
	Футбол	8
	Баскетбол	10
	Лыжная подготовка	10
	Волейбол	14
<b>4</b>	<b>Прикладная физическая подготовка</b>	<b>26</b>
	Кроссовая подготовка	10
	Спортивные единоборства	8
	Плавание	5
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

## Поурочное планирование

<b>10 класс (девушки)</b>			
№ урока	№ урока	№ урока	№ урока
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Ритмическая гимнастика (8часов)</b>			
1.	1 неделя	<i>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.</i>	Инструктаж по ТБ.
2.		<i>Приемы релаксации. Комплекс упражнений для укрепления мышц груди.</i>	
3.		<i>Сеансы аутотренинга. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук.</i>	
4.	2 неделя	<i>Сеансы релаксации и самомассажа. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.</i>	
5.		<i>Индивидуально - ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Выполнение комплекса танцевальных движений в сопровождении музыки.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
6.		<i>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Индивидуально подобранные композиции.</i>	
7.	3 неделя	<i>Сеансы аутотренинга. Сочетание движений рук с шагами.</i>	
8.		<i>Сеансы релаксации и самомассажа. Развитие координации.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Аэробика (8часов)</b>			
9.		<b>Основные шаги аэробики.</b>	Инструктаж по ТБ.
10.	4 неделя	<i>Индивидуально - ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической деятельности. Основные шаги аэробики.</i>	
11.		<i>Сеансы аутотренинга. Основные шаги аэробики.</i>	
12.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Основные шаги аэробики.</i>	
13.	5 неделя	<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению</i>	Обязательный минимум содержания образования

		<i>работоспособности. Основные шаги аэробики.</i>	осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
14.		Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	
15.		<i>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности. Композиция силовых упражнений.</i>	
16.	6 неделя	Композиции скоростно-силовых упражнений.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Легкая атлетика (10ч)</b>			
17.		<b>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Низкий старт.</b>	Инструктаж по ТБ.
18.		<i>Подготовка к соревновательной деятельности. Бег 60м. Игра « Салки по коми».</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
19.	7 неделя	<i>Приемы самомассажа. Высокий старт. Игра « Стой олень».</i>	
20.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Бег на средние дистанции.</i>	Уметь бегать с максимальной скоростью.
21.		Бег 100м. Игра « Салки по – коми».	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
22.	8 неделя	<i>Профилактика вредных привычек. Прыжок в длину.</i>	
23.		Поддержание репродуктивной функции. Бег на длинные дистанции.	
24.		<i>Сеансы аутотренинга. Прыжок в высоту. Игра «Салки по коми».</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний
25.	9 неделя	<i>Оздоровительные упражнения по восстановлению организма и повышению работоспособности. Метание гранаты.</i>	
26.		<i>Оздоровительные упражнения для</i>	

		<i>повышения работоспособности.</i> Челночный бег.	
<b>Прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b>			
27.		<i>Приемы релаксации и аутотренинга.</i> Кросс по пересеченной местности.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний
28.	10 неделя	Кросс по пересеченной местности с элементами ориентирования.	
29.		<i>Сеансы релаксации и самомассажа.</i> Кросс по пересеченной местности различными способами.	
30.		<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Бег различными способами с грузом на плечах.	
31.	11 неделя	Бег по возвышающейся над землей опоре.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний

<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Гимнастика (10 часов)</b>			
32.		<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ.</i> Упражнения гимнастики.	Инструктаж по ТБ.
33.		<i>Сеансы релаксации.</i> Упражнения гимнастики.	
34.	12 неделя	<i>Сохранение творческой активности и долголетия.</i> Упражнения гимнастики.	
35.		<i>Сеансы аутотренинга.</i> Упражнения гимнастики.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
36.		<i>Поддержание репродуктивной функции.</i> Упражнения акробатики.	
37.	13 неделя	<i>Индивидуальная подготовка и требования безопасности.</i> Упражнения акробатики.	
38.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.</i> Упражнения акробатики.	
39.		Упражнения акробатики.	Обязательный минимум

			содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
40.	14 неделя	<i>Сеансы релаксации и самомассажа. Опорный прыжок.</i>	
41.		Опорный прыжок.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Баскетбол (10часов)</b>			
42.		<i>Особенности соревновательной деятельности. Ведение мяча.</i>	Инструктаж по ТБ.
43.	15 неделя	<i>Сеансы аутотренинга. Ведение мяча.</i>	
44.		<i>Сеансы самомассажа. Ведение мяча.</i>	
45.		<b><i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Ведение мяча.</i></b>	
46.	16 неделя	<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Передачи мяча.</i>	
47.		Передачи мяча. Учебная игра.	
48.		Передачи мяча.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
49.	17 неделя	Броски мяча в кольцо.	
50.		Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	
51.		<i>Формирование здорового образа жизни. Броски мяча в кольцо.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Лыжная подготовка (10часов)</b>			
52.	18 неделя	<i>Особенности соревновательной деятельности. Одновременный бесшажный ход.</i>	Инструктаж по ТБ.
53.		<i>Поддержание репродуктивной функции. Одновременный бесшажный ход.</i>	
54.		<i>Сеансы аутотренинга и релаксации. Одновременный одношажный ход.</i>	

55.	19 неделя	Одновременный одношажный ход.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
56.		<i>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	
57.		<i>Формирование здорового образа жизни. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	
58.	20 неделя	Переход с одновременного на попеременный ход.	
59.		Техника выполнения спусков и подъемов, поворотов, торможений.	
60.		Техника выполнения спусков и подъемов, поворотов, торможений.	
61.	21 неделя	Прохождение дистанции на результат.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Волейбол (14 часов)</b>			
62.		<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Передачи мяча.</i>	Инструктаж по ТБ.
63.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний. Передачи мяча.</i>	
64.	22 неделя	<i>Совершенствование технических приемов. Передачи мяча.</i>	
65.		<i>Командно-тактические действия.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
66.		Прямой нападающий удар.	
67.	23 неделя	<i>Гимнастика при занятиях умственной деятельности. Сеансы релаксации.</i>	
68.		Прямой нападающий удар.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
69.		<i>Сохранение творческой активности и долголетия. Нижняя прямая подача. Учебная игра.</i>	
70.	24 неделя	<i>Предупреждение профессиональных заболеваний. Нижняя прямая подача.</i>	



71.		<i>Сеансы аутотренинга. Нижняя прямая подача. Учебная игра.</i>	
72.		<i>Сеансы самомассажа. Верхняя прямая подача. Учебная игра.</i>	
73.	25 неделя	<i>Баньные процедуры. Верхняя прямая подача.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
74.		<i>Особенности соревновательной деятельности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.</i>	
75.		<i>Требования безопасности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Легкая атлетика (17 часов)</b>			
76.	26 неделя	Низкий старт. Бег 60 м.	Инструктаж по ТБ.
77.		<i>Сеансы самомассажа. Бег 100 м.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
78.		Бег 200 м.	
79.	27 неделя	<i>Формирование здорового образа жизни. Бег 500 м.</i>	
80.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний) Бег 1000м.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
81.		Бег 2000 м.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
82.	28 неделя	<i>Оздоровительный ходьба и бег. Челночный бег.</i>	
83.		<i>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Эстафетный бег.</i>	
84.		Прыжок в длину. Игра « Салки по коми».	
85.	29 неделя	<i>Сеансы аутотренинга. Прыжок в длину.</i>	
86.		<i>Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Прыжок в длину.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с

			учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
87.		Метание гранаты. Игра «Стой олень».	
88.		<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ.</i>	
89.	30 неделя	Метание гранаты.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
90.		<i>Гимнастика для умственной и физической деятельности.</i> Прыжок в высоту.	
91.		Прыжок в высоту.	
92.	31 неделя	<i>Поддержание репродуктивной функции.</i> Прыжок в высоту.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b>			
93.		<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Кросс по пересеченной местности.	Инструктаж по ТБ.
94.		Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	
95.	32 неделя	<i>Поддержание репродуктивной деятельности.</i> Передвижения различными способами.	
<b>Промежуточная аттестация</b>			
96.		Передвижения различными способами с грузом на плечах.	
97.	33 неделя	Передвижение по возвышающейся над землей опоре.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Плавание (11 часов)</b>			
98.		<i>Баньны процедуры.</i> Кроль на груди.	Инструктаж по ТБ.
99.		<i>Сохранение творческой активности и долголетия.</i> Кроль на груди.	
100.	34 неделя	Кроль на груди.	
101.		<i>Индивидуальная подготовка и</i>	

		<i>требования безопасности. Кроль на спине.</i>	
102.		<i>Баннные процедуры. Сеансы релаксации.</i>	
103.	35 неделя	<i>Кроль на спине.</i>	
104.		<i>Беседа о вредных привычках. Кроль на боку с грузом.</i>	
105.		<i>Кроль на груди, кроль на спине, на боку с грузом.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
106.	36 неделя	<i>Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Повороты в воде левым боком</i>	
107.		<i>Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний. Повороты в воде правым боком</i>	
108.		<i>Баннные процедуры. Сеансы релаксации.</i>	

МАОУ "СОШ № 26" г. СЫКТЫВКАР

<b>10класс (юноши)</b>			
<b>№ урока</b>	<b>Сроки (неделя)</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Примечание (в соответствии со спецификой учебного предмета)</b>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Атлетическая гимнастика (10 часов)</b>			
1.	1 неделя	<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания.</i> Комплекс упражнений для мышц спины.	Инструктаж по ТБ.
2.		<i>Формирование здорового образа жизни.</i> Комплекс упражнений для мышц спины.	
3.		<i>Гимнастика при занятиях умственной деятельности.</i> Комплекс упражнений для мышц груди.	
4.	2 неделя	<i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</i> Комплекс упражнений для мышц груди.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
5.		<i>Оздоровительная ходьба и бег.</i> Комплекс упражнений для мышц ног.	
6.		<i>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</i> Комплекс упражнений для мышц ног.	
7.	3 неделя	Комплекс упражнений для мышц ног.	
8.		Комплекс упражнений для мышц рук.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
9.		Комплекс упражнений для мышц рук.	
10.	4 неделя	Комплекс упражнений для мышц рук.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Спортивно - оздоровительная деятельность.</b>			
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>			
11.		<i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i> Низкий старт.	Инструктаж по ТБ.
12.		<i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и

		<b>физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</b> Бег 60м. Игра «Салки по коми».	медицинских показаний.
13.	5 неделя	<i>Приемы самомассажа. Высокий старт. Игра «Стой олень».</i>	
14.		<i>Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Бег на средние дистанции.</i>	
15.		Бег 100м. Игра «Салки по коми».	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
16.	6 неделя	<i>Профилактика вредных привычек. Прыжок в длину.</i>	
17.		<i>Поддержание репродуктивной функции. Бег на длинные дистанции.</i>	
18.		<i>Сеансы аутотренинга. Прыжок в длину. Игра «Салки по коми».</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний
19.	7 неделя	<i>Оздоровительные упражнения по восстановлению организма и повышению работоспособности. Метание гранатки.</i>	
20.		<i>Оздоровительные упражнения для повышения работоспособности. Челночный бег.</i>	
<b>Прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b>			
21.		Кросс по пересеченной местности.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний
22.	8 неделя	Бег по пересеченной местности с элементами ориентирования.	
23.		<i>Сеансы релаксации и самомассажа. Кросс по пересеченной местности различными способами.</i>	
24.		<i>Особенности соревновательной деятельности. Бег различными способами с грузом на плечах.</i>	
25.	9 неделя	<i>Сеансы аутотренинга. Бег по возвышающейся над землей опоре.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с

			учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Спортивно - оздоровительная деятельность</b>			
<b>Футбол и мини-футбол (8 часов)</b>			
26.		<i>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Ведение мяча.</i>	Инструктаж по ТБ.
27.		<i>Приемы релаксации. Игра головой.</i>	
28.	10 неделя	<i>Сеансы аутотренинга. Обыгрыш соперников.</i>	
29.		<i>Сеансы релаксации и самомассажа. Использование корпуса во время игры.</i>	
30.		<i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Финты.</i>	
31.	11 неделя	<i>Гимнастика при умственной и физической деятельности. Передачи мяча.</i>	
32.		<i>Совершенствование тактических приемов.</i>	
33.		<i>Сеансы релаксации и самомассажа. Командно-тактические действия.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Баскетбол (10 часов)</b>			
34.	12 неделя	<i>Особенности соревновательной деятельности. Ведение мяча.</i>	Инструктаж по ТБ.
35.		<i>Ведение мяча.</i>	
36.		<i>Сеансы самомассажа. Ведение мяча.</i>	
37.	13 неделя	<i>Подготовка к соревновательной деятельности. Ведение мяча.</i>	
38.		<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Передачи мяча.</i>	
39.		<i>Сеансы релаксации. Передачи мяча.</i>	
40.	14 неделя	<i>Профилактика вредных привычек. Передачи мяча.</i>	
41.		<i>Броски мяча в кольцо.</i>	
42.		<i>Броски мяча в кольцо.</i>	
43.	15 неделя	<i>Формирование здорового образа жизни. Броски мяча в кольцо.</i>	
<b>Лыжная подготовка (10 часов)</b>			
44.		<i>Особенности соревновательной деятельности. Одновременный бесшажный ход.</i>	

45.		<i>Поддержание репродуктивной функции. Одновременный бесшажный ход.</i>	
46.	16 неделя	<i>Сеансы аутотренинга, релаксации. Одновременный одношажный ход.</i>	
47.		<i>Одновременный одношажный ход.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
48.		<i>Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	
49.	17 неделя	<i>Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	
50.		<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Переход с одновременного на попеременный ход.</i>	
51.		<i>Техника выполнения спусков и подъемов, поворотов, торможений.</i>	
52.	18 неделя	<i>Техника выполнения спусков и подъемов, поворотов, торможений.</i>	
53.		<i>Прохождение дистанции на результат.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Волейбол (14 часов)</b>			
54.		<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Передачи мяча.</i>	Инструктаж по ТБ.
55.	19 неделя	<i>Предупреждение профессиональных заболеваний. Передачи мяча.</i>	
56.		<i>Совершенствование технических приемов. Передачи мяча.</i>	
57.		<i>Командно-тактические действия. Передачи мяча.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
58.	20 неделя	<i>Прямой нападающий удар.</i>	
59.		<i>Гимнастика при занятиях умственной деятельности. Прямой нападающий удар.</i>	
60.		<i>Гимнастика при занятиях физической деятельности. Прямой нападающий удар.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний

61.	21 неделя	<i>Сохранение творческой активности и долголетия. Нижняя прямая подача.</i>	
62.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний. Нижняя прямая подача.</i>	
63.		Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
64.	22 неделя	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	
65.		Верхняя прямая подача.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
66.		<i>Особенности соревновательной деятельности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.</i>	
67.	23 неделя	<i>Требования безопасности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Легкая атлетика (17часов)</b>			
68.		Низкий старт. Бег 60м.	Инструктаж по ТБ.
69.	24 неделя	<i>Сеансы самомассажа. Бег 100м.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
70.		Бег 200м.	
71.		<i>Формирование здорового образа жизни. Бег 300м.</i>	
72.	25 неделя	<i>Предупреждение профессиональных заболеваний. Бег 1000м.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
73.		Бег 2000м.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
74.		<i>Оздоровительная ходьба и бег. Челночный бег.</i>	
75.	26 неделя	<i>Комплексы адаптивной физической культуры. Эстафетный бег.</i>	
76.		Прыжок в длину. Игра «Салки по коми».	
77.		<i>Сеансы аутотренинга. Прыжок в длину.</i>	



78.	27 неделя	<i>Комплексы адаптивной физической культуры. Прыжок в длину.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
79.		<i>Элементы релаксации. Метание гранаты.</i>	
80.		Метание гранаты.	
81.	28 неделя	<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Игра «Стой олень».</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
82.		<i>Гимнастика для умственной и физической деятельности. Прыжок в высоту.</i>	
83.		Прыжок в высоту.	
84.	28 неделя	<i>Поддержание репродуктивной функции. Прыжок в высоту.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b>			
85.		<i>Особенности соревновательной деятельности. Кросс по пересеченной местности.</i>	Инструктаж по ТБ.
86.		Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	
87.	29 неделя	<i>Поддержание репродуктивной деятельности. Передвижения различными способами.</i>	
88.		Передвижения различными способами с грузом на плечах.	
89.		Передвижение по возвышающейся над землей опоре.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Плавание (8 часов)</b>			
90.	30 неделя	<i>Банные процедуры. Кроль на груди.</i>	
91.		<i>Сохранение творческой активности и долголетия. Кроль на груди.</i>	
92.		Кроль на груди.	
93.	31 неделя	<i>Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Кроль на</i>	

		спине.	
94.		<i>Баннные процедуры. Сеансы релаксации.</i>	
95.		Кроль на спине.	
96.	32 неделя	Кроль на боку с грузом. <b>Промежуточная аттестация</b>	
97.		Кроль на груди, на спине, на боку с грузом.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний неделя
<b>Спортивные единоборства (11 часов)</b>			
98.		<i>Профилактика вредных привычек. Захваты и освобождение от захватов.</i>	Инструктаж по ТБ.
99.	33 неделя	<i>Сеансы релаксации и самомассажа. Приемы защиты.</i>	
100.		<i>Профилактика вредных привычек. Техничко-тактические действия самообороны.</i>	
101.		<i>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Полосы препятствий.</i>	
102.	34 неделя	<i>Сеансы аутотренинга. Приемы страховки и само страховки.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
103.		Техничко-тактические действия самообороны.	
104.		Сеансы аутотренинга. Силовые упражнения.	
105.	35 неделя	<i>Сохранение творческой активности и долголетия. Единоборства в парах.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
106.		<i>Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний. Индивидуальные навыки защиты выбивание ножа.</i>	
107.		<i>Беседа о вредных привычках. Приемы борьбы в парах бросок через бедро.</i>	
108.	36 неделя	Приемы борьбы в парах бросок через бедро с колен.	

11 класс (девушки)

№ урока	Сроки (недели)	Тема урока	Примечание (в соответствии со спецификой учебного предмета)
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Ритмическая гимнастика (8 часов)</b>			
1.	1 неделя	<i>Гимнастика при умственной и физической деятельностью. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.</i>	Инструктаж по ТБ.
2.		Комплекс упражнений для укрепления мышц груди.	
3.		Комплекс упражнений для укрепления мышц рук.	
4.	2неделя	Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.	
5.		<i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии гимнастика при умственной и физической деятельности. Выполнение комплекса танцевальных движений в сопровождении музыки.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
6.		<i>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Индивидуально подобранные композиции.</i>	
7.	3 неделя	<i>Сеансы аутотренинга. Сочетание движений рук с шагами.</i>	
8.		<i>Сеансы релаксации и самомассажа. Развитие координации.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Аэробика (8 часов)</b>			
9.		Основные шаги аэробики.	Инструктаж по ТБ.
10.	4 неделя	<i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической деятельности. Основные шаги аэробики.</i>	
11.		<i>Сеансы аутотренинга. Основные шаги аэробики.</i>	
12.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Основные шаги аэробики.</i>	

13.	5 неделя	<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Основные шаги аэробики.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
14.		Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	
15.		<i>Гимнастика при умственной и физической деятельности. Композиция силовых упражнений.</i>	
16.	6 неделя	Композиции скоростно-силовых упражнений.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>			
17.		<b>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Низкий старт.</b>	*обозначены уроки, проведенные на 36 неделе в 10 классе.
18.		<i>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».</i>	
19.		<i>Приемы самомассажа. Высокий старт. Игра «Стой олень».</i>	
20.	7 неделя	<i>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Бег на средние дистанции.</i>	Инструктаж по ТБ. Уметь бегать с максимальной скоростью.
21.		Бег 100м. Игра «Салки по коми».	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
22.		<i>Профилактика вредных привычек. Прыжок в длину.</i>	
23.	8 неделя	<i>Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний. Прыжок в высоту.</i>	

24.		<i>Беседа о вредных привычках. Прыжок в высоту.</i>	
25.		Прыжок в высоту. Игра «Салки по коми».	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний
26.	9 неделя	<i>Поддержание репродуктивной функции. Бег на длинные дистанции.</i>	
27.		Прыжок в высоту. Игра «Салки по коми».	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
28.		<i>Оздоровительные упражнения по восстановлению организма и повышению работоспособности. Метание гранаты.</i>	
29.	10 неделя	<i>Оздоровительные упражнения для повышения работоспособности. Челночный бег.</i>	
<b>Прикладная физическая подготовка.</b>			
<b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b>			
30.		<i>Оздоровительные упражнения для повышения работоспособности. Кросс по пересеченной местности.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
31.		<i>Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний. Кросс по пересеченной местности с элементами ориентирования.</i>	
32.	11 неделя	<i>Сеансы релаксации и самомассажа. Кросс по пересеченной местности различными способами.</i>	
33.		<i>Особенности соревновательной деятельности. Бег с различными способами с грузом на плечах.</i>	
34.		<i>Сеансы аутотренинга. Бег по возвышающей над землей опоре.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			

<b>Гимнастика(10 часов)</b>			
35.	12 неделя	<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Упражнения гимнастики.</i>	Инструктаж по ТБ.
36.		<i>Сеансы релаксации. Упражнения гимнастики.</i>	
37.		<i>Сохранение творческой активности и долголетия. Упражнения гимнастики.</i>	
38.	13 неделя	<i>Сеансы аутотренинга. Упражнения гимнастики.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
39.		<i>Поддержание репродуктивной функции. Упражнения акробатики.</i>	
40.		<i>Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Упражнения акробатики.</i>	
41.	14 неделя	<i>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Упражнения акробатики.</i>	
42.		<i>Сеансы аутотренинга. Упражнения акробатики.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
43.		<i>Сеансы релаксации. Опорный прыжок.</i>	
44.	15 неделя	<i>Сеансы самомассажа. Опорный прыжок.</i>	
<b>Баскетбол (10 часов)</b>			
45.		<i>Особенности соревновательной деятельности. Ведение мяча.</i>	Инструктаж по ТБ.
46.		<i>Сеансы аутотренинга. Ведение мяча.</i>	
47.	16 неделя	<i>Сеансы самомассажа. Ведение мяча.</i>	
48.		<i>Подготовка к соревновательной деятельности. Ведение мяча.</i>	
49.		<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Передачи мяча.</i>	
50.	17 неделя	<i>Сеансы релаксации. Передачи мяча.</i>	
51.		<i>Сеансы аутотренинга. Передачи мяча.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с

			учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
52.		<i>Сеансы релаксации. Броски мяча в кольцо.</i>	
53.	18 неделя	<i>Приемы самомассажа. Броски мяча в кольцо.</i>	
54.		<i>Формирование здорового образа жизни. Броски мяча в кольцо.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Лыжная подготовка (10 часов)</b>			
55.		<i>Особенности соревновательной деятельности. Одновременный бесшажный ход.</i>	Инструктаж по ТБ.
56.	19 неделя	<i>Поддержание репродуктивной функции. Одновременный бесшажный ход.</i>	
57.		<i>Сеансы аутотренинга. Одновременный одношажный ход.</i>	
58.		<i>Сеансы релаксации. Одновременный одношажный ход.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
59.	20 неделя	<i>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	
60.		<i>Формирование здорового образа жизни. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	
61.		<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Переход с одновременного на попеременный ход.</i>	
62.	21 неделя	<i>Формирование здорового образа жизни. Техника выполнения спусков и подъемов, поворотов, торможений.</i>	
63.		<i>Техника выполнения спусков и подъемов, поворотов, торможений.</i>	
		<i>Прохождение дистанции на результат.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.****Волейбол (14 часов).**

64.	22 неделя	<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Передачи мяча.</i>	Инструктаж по ТБ.
65.		<i>Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний. Передачи мяча.</i>	
66.	23 неделя	<i>Совершенствование технических приемов. Передачи мяча.</i>	
67.		<i>Командно-тактические действия. Передачи мяча.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
68.		Прямой нападающий удар.	
69.	24 неделя	<i>Гимнастика при занятиях умственной деятельности. Прямой нападающий удар.</i>	
70.		<i>Гимнастика при занятиях умственной деятельности. Прямой нападающий удар.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
71.		<i>Сохранение творческой активности и долголетия. Нижняя прямая подача. Учебная игра.</i>	
72.	25 неделя	<i>Предупреждение профессиональных заболеваний. Нижняя прямая подача.</i>	
73.		Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
74.		<i>Сеансы самомассажа. Верхняя прямая подача. Учебная игра.</i>	
75.	26 неделя	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
76.		<i>Особенности соревновательной деятельности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.</i>	
77.		<i>Требования безопасности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.</i>	

**Легкая атлетика (14 часов)**



78.	27 неделя	Низкий старт. Бег 60 м.	Инструктаж по ТБ.
79.		<i>Сеансы самомассажа.</i> Бег 100 м.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
80.	28 неделя	Бег 200 м.	
81.		<i>Формирование здорового образа жизни.</i> Бег 500 м.	
82.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний.</i> Бег 1000 м.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
83.	29 неделя	Бег 2000 м.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
84.		<i>Оздоровительная ходьба и бег.</i> Челночный бег.	
85.		<i>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</i> Эстафетный бег.	
86.	30 неделя	Прыжок в длину. Игра «Салки по коми»	
87.		Прыжок в длину.	
88.		<i>Комплекс упражнений адаптивной физической культуры.</i> Прыжок в длину.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
89.	31 неделя	Метание гранаты.	
90.		<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ.</i> Игра «Стой олень».	
91.	32 неделя	<i>Элементы самомассажа и релаксации.</i> Челночный бег. <b>Промежуточная аттестация</b>	
<b>Прикладная физическая культура</b>			
<b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b>			
92.		<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Кросс по пересеченной местности.	Инструктаж по ТБ.

93.		Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	
94.	33 неделя	<i>Поддержание репродуктивной деятельности.</i> Передвижения различными способами.	
95.		Передвижения различными способами с грузом на плечах.	
96.	34 неделя	Передвижение по возвышающейся над землей опоре.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний
<b>Плавание (8 часов)</b>			
97.		<i>Банные процедуры.</i> Кроль на груди.	Инструктаж по ТБ.
98.		<i>Сохранение творческой активности и долголетия.</i> Кроль на груди.	
99.	35 неделя	Кроль на груди.	
100.		<i>Индивидуальная подготовка и требования безопасности.</i> Кроль на спине.	
101.		<i>Кроль на спине.</i>	
102.		<i>Индивидуальная подготовка и требования безопасности.</i> Кроль на спине.	

МАОУ "СОШ №26" г. СЫКТЫВКАР

**11 класс (юноши)**

<b>№ урока</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Тема урока</b>	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Атлетическая гимнастика (10 часов)</b>			
1.	1 неделя	<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания.</i> Комплекс упражнений для мышц спины.	Инструктаж по ТБ.
2.		<i>Формирование здорового образа жизни.</i> Комплекс упражнений для мышц спины.	
3.		<i>Гимнастика при занятиях умственной деятельности.</i> Комплекс упражнений для мышц груди.	
4.	2 неделя	<i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</i> Комплекс упражнений для мышц груди.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
5.		<i>Оздоровительная ходьба и бег.</i> Комплекс упражнений для мышц ног.	
6.		<i>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</i> Комплекс упражнений для мышц ног.	
7.	3 неделя	Комплекс упражнений для мышц ног.	
8.		Комплекс упражнений для мышц рук.	
9.		Комплекс упражнений для мышц рук.	
10.	4 неделя	Комплекс упражнений для мышц рук.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>			
11.		<b>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</b> Низкий старт.	*обозначены уроки, проведенные на 36 неделе в 10 классе.

12.		<i>Подготовка к соревновательной деятельности. Бег 60 м. Игра «Салки по коми».</i>	
13.	5 неделя	<i>Приемы самомассажа. Высокий старт.</i>	
14.		<i>Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Бег на средние дистанции.</i>	Инструктаж по ТБ
15.		<i>Бег 100м. Игра «Салки по коми».</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
16.	6 неделя	<i>Профилактика вредных привычек. Прыжок в длину.</i>	
17.		<i>Поддержание репродуктивной функции. Бег на длинные дистанции.</i>	
18.		<i>Сеансы аутотренинга. Прыжок в длину. Игра «Салки по коми».</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
19.	7 неделя	<i>Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний. Прыжок в высоту.</i>	
20.		<i>Беседа о вредных привычках. Прыжок в высоту.</i>	
21.		<i>Прыжок в высоту. Игра «Салки по коми».</i>	
22.	8 неделя	<i>Оздоровительные упражнения по восстановлению организма и повышению работоспособности. Метание гранаты.</i>	
23.		<i>Оздоровительные упражнения для повышения работоспособности. Челночный бег.</i>	
<b>Прикладная физическая культура.</b>			
<b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b>			
24.		<i>Кросс по пересеченной местности.</i>	
25.	9 неделя	<i>Сеансы аутотренинга. Бег по пересеченной местности с элементами ориентирования.</i>	Инструктаж по ТБ.
26.		<i>Сеансы релаксации и самомассажа. Кросс по пересеченной местности различными</i>	

		способами.	
27.		<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Бег различными способами с грузом на плечах.	
28.	10 неделя	Бег по возвышающейся над землей опоре.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
29.			
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Футбол (8 часов)</b>			
28.		<i>Гимнастика при умственной и физической деятельностью.</i> Ведение мяча.	Инструктаж по ТБ.
29.	11 неделя	<i>Приемы релаксации и аутотренинга.</i> Игра головой.	
30.		Обыгрыш соперников.	
31.		Использование корпуса во время игры.	
32.	12 неделя	<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Финты.	
33.		<i>Гимнастика при умственной и физической деятельности.</i> Передачи мяча.	
34.		Совершенствование тактических приемов.	
35.	13 неделя	<i>Сеансы релаксации и самомассажа.</i> Командно-тактические действия.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Баскетбол (10 часов)</b>			
36.		<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Ведение мяча.	Инструктаж по ТБ.
37.		Ведение мяча. Учебная игра.	
38.	14 неделя	<i>Сеансы аутотренинга.</i> Ведение мяча.	
39.		<i>Подготовка к соревновательной деятельности.</i> Ведение мяча.	
40.		<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.</i> Передачи мяча.	
41.		Передачи мяча. Учебная игра.	

42.	15 неделя	<i>Профилактика вредных привычек. Передачи мяча.</i>	
43.		<i>Броски мяча в кольцо. Учебная игра.</i>	
44.		<i>Броски мяча в кольцо. Учебная игра.</i>	
45.	16 неделя	<i>Формирование здорового образа жизни. Броски мяча в кольцо.</i>	
<b>Лыжная подготовка (10 часов)</b>			
46.		<i>Особенности соревновательной деятельности. Одновременный бесшажный ход.</i>	Инструктаж по ТБ.
47.		<i>Поддержание репродуктивной функции. Одновременный бесшажный ход</i>	
48.	17 неделя	<i>Сеансы релаксации и аутотренинга. Одновременный одношажный ход.</i>	
49.		<i>Одновременный одношажный ход.</i>	
50.		<i>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	
51.	18 неделя	<i>Формирование здорового образа жизни. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	
52.		<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Переход с одновременного на попеременный ход.</i>	
53.		<i>Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.</i>	
54.	19 неделя	<i>Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.</i>	
55.		<i>Прожедение дистанции на результат.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Волейбол (14 часов)</b>			
56.		<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Передачи мяча.</i>	Инструктаж по ТБ
57.	20 неделя	<i>Предупреждение профессиональных заболеваний. Передачи мяча.</i>	
58.		<i>Совершенствование технических приемов. Передачи мяча.</i>	
59.		<i>Командно-тактические действия. Передачи</i>	Обязательный

		мяча.	минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
60.	21 неделя	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
61.		<i>Гимнастика при занятиях умственной деятельности.</i> Прямой нападающий удар.	
62. 63.	22 неделя	<i>Гимнастика при занятиях физической деятельностью.</i> Прямой нападающий удар.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
62.		<i>Сохранение творческой активности и долголетия.</i> Нижняя прямая подача.	
63.		<i>Предупреждение профессиональных заболеваний.</i> Нижняя прямая подача.	
64.	23 неделя	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
65.		Верхняя прямая подача. Учебная игра.	
66.		Верхняя прямая подача. Учебная игра.	
67.	24 неделя	<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Прием мяча после подачи. Учебная игра.	
68.		<i>Требования безопасности.</i> Прием мяча после подачи. Учебная игра.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Легкая атлетика (17 часов)</b>			
69.		Низкий старт. Бег 60 м.	Инструктаж по ТБ.
70.	25 неделя	Бег 100м.	Обязательный минимум содержания

			образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
71.		Бег 200 м.	
72.		<i>Формирование здорового образа жизни.</i> Бег 500 м.	
73.	26 неделя	<i>Предупреждение профессиональных заболеваний.</i> Бег 1000 м.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
74.		Бег 2000 м.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
75.	27 неделя	<i>Оздоровительная ходьба и бег.</i> Челночный бег.	
76.		<i>Комплексы адаптивной физической культуры.</i> Эстафетный бег.	
77.		Прыжок в длину. Игра «Салки по коми».	
78.	28 неделя	<i>Сеансы аутотренинга.</i> Прыжок в длину.	
79.		<i>Комплексы адаптивной физической культуры.</i> Прыжок в длину.	
80.		<i>Элементы релаксации.</i> Метание гранаты.	
81.	29 неделя	<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ.</i> Метание гранаты.	
82.		Метание гранаты.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с



			учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
83.		<i>Гимнастика при умственной и физической деятельности.</i> Метание набивного мяча.	
84.	30 неделя	<i>Сеансы самомассажа.</i> Челночный бег.	
85.		<i>Поддержание репродуктивной функции.</i> Челночный бег.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b>			
86.		<i>Особенности соревновательной деятельности.</i> Кросс по пересеченной местности.	Инструктаж по ТБ.
87.		<i>Сеансы релаксации.</i> Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	
88.	31 неделя	<i>Поддержание репродуктивной деятельности.</i> Передвижения различными способами.	
89.		Передвижения различными способами с грузом на плечах.	
90.	32 неделя	Передвижения по возвышающейся над землей опоре. <b>Промежуточная аттестация</b>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Спортивные единоборства (8 часов)</b>			
91.		<i>Профилактика вредных привычек.</i> Захваты и освобождения от захватов.	Инструктаж по ТБ.
92.		<i>Сеансы релаксации и самомассажа.</i> Приемы защиты.	
93.	33 неделя	<i>Профилактика вредных привычек.</i> Техникотактические действия самообороны.	
94.		<i>Комплекс упражнений адаптивной физической культуры.</i> Полосы препятствий.	

95.		Приемы страховки и само страховки.	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
96.		Технико-тактические действия самообороны.	
97.	34 неделя	<i>Сеансы аутотренинга. Силовые упражнения.</i>	
98.		<i>Сохранение творческой активности и долголетия. Единоборства в парах.</i>	Обязательный минимум содержания образования осваивается учащимися с учетом состояния здоровья и медицинских показаний.
<b>Плавание (5 часов)</b>			
99.		<i>Банная процедура. Кроль на груди.</i>	Инструктаж по ТБ.
100.		<i>Сохранение творческой активности и долголетия. Кроль на груди.</i>	
101.	35 неделя	Кроль на груди.	
102.		<i>Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Кроль на спине.</i>	

МАОУ "СОШ № 26" г. СЫКТЫВКАР

# Требования к уровню подготовки учащихся

## 10 класс

### знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

### уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

### использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- выбора и формирования здорового образа жизни.
- понимая взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

МАОУ "СОШ № 26" г. Сыктывкар

# Требования к уровню подготовки учащихся

## 11 класс

### знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

### уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

### использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- понимая взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

МАОУ СОШ № 26 г. Сыктывкар

## Критерии оценки учебной деятельности

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащихся получают положительную отметку по предмету «Физическая культура». Градация положительной отметки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Отметка «5»** - выставляется за ответ, в котором учащиеся демонстрируют глубокое понимание сущности материала, логично его излагают, используя примеры из практики, своего опыта.

**Отметка «4»** - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Отметка «3»** - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Отметка «2»** - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

### По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками):

**Отметка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Отметка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Отметка «3»** - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Отметка «2»** - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

### По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Отметка «5»** - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценивать его.

**Отметка «4»** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Отметка «3»** - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую или ритмическую гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

**Отметка «2»** - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, принимая во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимаются во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показательной выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше. При оценке прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащемуся высокой отметки. Итоговая отметка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют отметки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний», умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

МАОУ "СОШ № 26" г. Сургуты

**Перечень обязательных показателей физической подготовки  
10 класс**

Физические упражнения	Оценки (юн)			Оценки (дев)		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м	5.1	4.6	4.5	5.8	5.2	5.1
Бег 100м с высокого старта с опорой на руку, сек.	15.0	14.5	14.2	17.0	16.5	16.0
Челночный бег 4 по 10 м	10.8	10.5	10.4	11.6	11.2	11.1
Прыжок в длину с места, см	195	205	215	180	195	205
Метание набивного мяча 1 кг	690	765	770	480	555	560
Подтягивание	8	11	12	11	15	16
Отжимания	19	25	26	7	13	14
Лыжные гонки 5 км; 3 км.						
Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз за 1 мин	40	45	46	27	34	35
Наклон туловища вперед (см)	8	12	13	12	15	16
Бег 2000м, мин-д;3000м-юн	16.30	15.00	13.00	12.2	11.30	10.0
Метание малого мяча на дальность (м)	26	32	38	12	18	25
Прыжки в высоту с разбега (см)	120	130	135	105	115	120
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	110	120	135	115	125	140
Прыжки в длину с разбега (см)	370	420	460	310	340	380

**11 класс**

Физические упражнения	Оценки (юн)			Оценки (дев)		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м	5.2	4.7	4.6	5.5	5.3	5.1
Бег 100м с высокого старта с опорой на руку, сек.	15.5	14.9	14.5	17.8	17.0	16.5
Челночный бег 4 по 10 м	11.0	10.7	10.6	11.6	11.5	11.1
Бег на выносливость(мин)	16	20	21	11	15	16
Прыжок в длину с места, см	195	205	215	180	190	200
Метание набивного мяча 1 кг	570	650	655	470	525	530
Подтягивание	8	10	11	11	14	15
Отжимание	20	25	27	7	13	14
Лыжные гонки 5 км; 3 км.						
Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз за 1 мин	39	44	45	27	34	35
Наклон туловища вперед (см)	7	10	11	11	14	15
Бег 2000м, мин; 3000м	17.0	16.0	15.0	12.4	11.4	10.1
Метание малого мяча на дальность (м)	25	30	35	20	25	30
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	125	135	105	115	120
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	100	115	130	100	120	135
Прыжки в длину с разбега (см)	340	400	440	300	340	360

# Перечень учебно-методического обеспечения

## Учебник

Физическая культура 10-11 классы: учеб. для учащихся общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2013. -237с.

## Рекомендуемая литература для учителя

- Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П.Матвеева) / А.Н.Каинов – Волгоград: ВГАФК 2003.-68с.
- Каинов А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: Программа В.И.Ляха, А.А.Зданевича / А.Н.Каинов, Н.В.Колышкина. – Волгоград: ВГАФК, 2005.-52с.
- Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич // Физическая культура в школе.-2004.-№ 1-8.
- Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классов / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 127с.
- Настольная книга учителя физической культуры / авт. – сост. Г.И.Погадаев; под редакцией Л.Б.Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496с.
- Настольная книга учителя физической культуры: справ.-методич.пособие / сост. Б.И.Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»; ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526с.
- Оценка качества выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А.П.МатвеевТ.В.Петрова. – М.: Дрофа, 2001. – 128с.
- Пояснительная записка к федеральному базисному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. - № 6.
- Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / под редакцией В.И.Ляха, Г.К.Мейксона. – М.: Просвещение, 1998. – 112с.
- Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся / В.И.Лях, А.А.Зданевича / авт.сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 171с.

## Материально-техническая база

4-х секционные тренажеры для спины и плечевого пояса-2штуки  
Баскетбольная стойка с турником и элементами шведской стенки-1штука  
Беговая дорожка-1штука  
Беговая дорожка механическая-1штука  
Велотренажер-1штука  
Детский спортивный комплекс-2штуки  
Набор для физкультуры-2штуки  
Перекладина пристенная тренировочная-1штука  
Стойка волейбольная профессиональная-1штука  
Силовая станция-2штуки  
Стойки волейбольные пристенные-1комплект



Тренажер для мышц живота и спины-2штуки  
Щит баскетбольный тренировочный-4 штуки  
Эллипсоид-1штука  
Манишка футбольная-10штук  
Футболка с нанесением изображения-10штук  
Антенна для волейбола-1комплект  
Бинт боксерский-4штуки  
Ворота хоккейные-2штуки  
Обручи малые- 10штук  
Обручи большие- 10штук  
Скакалки-30 штук  
Мячи набивные-6штук  
Спальный мешок-3штуки  
Палатка-5штук  
Сетка баскетбольная-2штуки  
Табло-1штука  
Турник в дверной проем-3штуки  
Тренажер «Наклонная гимнастическая скамья»-2штуки  
Фал-3штуки  
Шагомер-1штука  
Шахматы-6штук  
Штанга-1штука  
Мячи баскетбольные-30 штук  
Мячи волейбольные-30 штук  
Мячи для метания-10 штук  
Лыжи- 25 пар  
Палки лыжные-25 пар  
Сетка волейбольная-1штука  
Козел гимнастический-2 штуки  
Гимнастические маты-15 штук  
Ворота футбольные-2 пары  
Канат гимнастический-2 штуки  
Гантели -74штуки  
Координационные дорожки-2штуки  
Лото-2штуки  
Мегафон-1штука  
Мешок для прыжков-4штуки  
Палки гимнастические-30 штук  
Скамейки гимнастические-8 штук  
Мост гимнастический-2штуки  
Брусья гимнастические-1 комплект  
Стойки для прыжков в высоту с планками-2 пары  
Бревно гимнастическое-1 штука  
Брусья разновысотные-1 комплект  
Стенки шведские-6 штук  
Стол теннисный-1 штука  
Ракетки теннисные-4 пары  
Мячи теннисные-5 штук

МАОУ СОШ № 26" г.СЫКТЫВКАР