

Управление образования АМО ГО «Сыктывкар»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»
(МОУ «СОШ №9»)
«9 №-а Шёр школа» муниципальной велодан учреждение

Рекомендовано методическим
объединением учителей
физической культуры
Протокол №1
от 30 августа 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «СОШ №9»

А.А. Рожков

30.08.2015



**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»**
наименование учебного предмета

среднее общее образование
уровень образования

ФКГОС

2 года

срок реализации программы

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 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» № 1089 от 05.03.04 г. (в редакции от 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.

г. Сыктывкар, 2015

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 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» № 1089 от 05.03.04 г. (в редакции от 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.

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015 г. N 609 "О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089".

В соответствии с указом президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24.03.2014г. №172

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование 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 специально-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.

Задачи РПУП «Физическая культура» направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
 - на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
 - дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
 - на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
 - на углубленное представление об основных видах спорта;
 - на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
 - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психических процессов и обучению психической саморегуляции.
- формирование знаний о системе комплекса ГТО, подготовка и контроль выполнения норм комплекса ГТО.

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 «Легкая атлетика» 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.

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.

Для формирования у учащихся понимания взаимосвязи учебного предмета «Физическая культура» с особенностями профессий и профессиональной деятельности в рабочую учебную программу включены следующие вопросы:

- подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организация и проведение индивидуального отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- выбор и формирование здорового образа жизни.

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.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».

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); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

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 лежа, 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 косого 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 передачи 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, обыгрывание 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. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

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.

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.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».

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); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

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 косого 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, обыгрывание 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. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

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.

Тематический план

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

10 класс (юноши)		
№ п/п	Название разделов	Количество часов
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	В процессе уроков учебного года
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10
	Атлетическая гимнастика	10
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	69
	Легкая атлетика	10
	Футбол	8
	Баскетбол	14
	Лыжная подготовка	3
	Волейбол	17
	Легкая атлетика	17
4	Прикладная физическая подготовка	29
	Кроссовая подготовка	18
	Спортивные единоборства	11
	Итого:	108

Тематический план

11 класс (девушки)		
№ п/п	Название разделов	Количество часов
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	В процессе уроков учебного года.
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	16
	Ритмическая гимнастика	8
	Аэробика	8
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	71
	Легкая атлетика	27
	Гимнастика	10
	Баскетбол	14
	Волейбол	20
4	Прикладная физическая подготовка	18
	Кроссовая подготовка	15
	Итого:	102

11 класс (юноши)		
№ п/п	Название разделов	Количество часов
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	В процессе уроков учебного года.
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10
	Атлетическая гимнастика	10
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	69
	Легкая атлетика	27
	Футбол	8
	Баскетбол	14
	Волейбол	20
4	Прикладная физическая подготовка	26
	Кроссовая подготовка	15
	Спортивные единоборства	8
	Итого:	102

Поурочное планирование
10 класс (девушки)

№	Наименование тем	Количество часов
1	Ритмическая гимнастика	8
1.1	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.	1
1.2	Приемы релаксации. Комплекс упражнений для укрепления мышц груди.	1
1.3	Сеансы аутотренинга. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук.	1
1.4	Сеансы релаксации и самомассажа. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.	1
1.5	Индивидуально - ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Выполнение комплекса танцевальных движений в сопровождении музыки.	1
1.6	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Индивидуально подобранные композиции.	1
1.7	Сеансы аутотренинга. Сочетание движений рук с шагами.	1
1.8	Сеансы релаксации и самомассажа. Развитие координации.	1
2	Аэробика	8
2.1	Основные шаги аэробики.	1
2.2	Индивидуально - ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической деятельности. Основные шаги аэробики.	1
2.3	Сеансы аутотренинга. Основные шаги аэробики.	1
2.4	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Основные шаги аэробики.	1
2.5	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Основные шаги аэробики.	1
2.6	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
2.7	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности. Композиция силовых упражнений.	1
2.8	Композиции скоростно-силовых упражнений.	1
3	Легкая атлетика	10
3.1	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Низкий старт.	1
3.2	Подготовка к соревновательной деятельности. Бег 60м. Игра « Салки по коми».	1

3.3	Приемы самомассажа. Высокий старт. Игра « Стой олень».	1
3.4	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Бег на средние дистанции.	1
3.5	Бег 100м. Игра « Салки по – коми».	1
3.6	Профилактика вредных привычек. Прыжок в длину.	1
3.7	Поддержание репродуктивной функции. Бег на длинные дистанции.	1
3.8	Сеансы аутотренинга. Прыжок в высоту. Игра «Салки по коми».	1
3.9	Оздоровительные упражнения по восстановлению организма и повышению работоспособности. Метание гранаты.	1
3.10	Оздоровительные упражнения для повышения работоспособности. Челночный бег.	1
4	Кроссовая подготовка	5
4.1	Приемы релаксации и аутотренинга. Кросс по пересеченной местности.	1
4.2	Кросс по пересеченной местности с элементами ориентирования.	1
4.3	Сеансы релаксации и самомассажа. Кросс по пересеченной местности различными способами.	1
4.4	Особенности соревновательной деятельности. Бег различными способами с грузом на плечах.	1
4.5	Бег по возвышающейся над землей опоре.	1
5	Гимнастика	10
5.1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Упражнения гимнастики.	1
5.2	Сеансы релаксации. Упражнения гимнастики.	1
5.3	Сохранение творческой активности и долголетия. Упражнения гимнастики.	1
5.4	Сеансы аутотренинга. Упражнения гимнастики.	1
5.5	Поддержание репродуктивной функции. Упражнения акробатики.	1
5.6	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Упражнения акробатики.	1
5.7	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Упражнения акробатики.	1
5.8	Упражнения акробатики.	1
5.9	Сеансы релаксации и самомассажа. Опорный прыжок.	1
5.10	Опорный прыжок.	1

6	Баскетбол	14
6.1	Особенности соревновательной деятельности. Ведение мяча.	1
6.2	Сеансы аутотренинга. Ведение мяча.	1
6.3	Сеансы самомассажа. Ведение мяча.	1
6.4	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Ведение мяча.	1
6.5	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Передачи мяча.	1
6.6	Передачи мяча. Учебная игра.	1
6.7	Передачи мяча.	1
6.8	Броски мяча в кольцо.	1
6.9	Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	1
6.10	Формирование здорового образа жизни. Броски мяча в кольцо.	1
6.11	Передачи мяча. Учебная игра.	1
6.12	Передачи мяча.	1
6.13	Броски мяча в кольцо.	1
6.14	Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	1
7	Лыжная подготовка	3
7.1	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
7.2	Формирование здорового образа жизни. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
7.3	Переход с одновременного на попеременный ход.	1
8	Волейбол	17
8.1	Банные процедуры. Верхняя прямая подача.	1
8.2	Особенности соревновательной деятельности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1
8.3	Требования безопасности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1
8.4	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Передачи мяча.	1

8.5	Предупреждение профессиональных заболеваний. Передачи мяча.	1
8.6	Совершенствование технических приемов. Передачи мяча.	1
8.7	Командно-тактические действия.	1
8.8	Прямой нападающий удар.	1
8.9	Гимнастика при занятиях умственной деятельности. Сеансы релаксации.	1
8.10	Прямой нападающий удар.	1
8.11	Сохранение творческой активности и долголетия. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
8.12	Предупреждение профессиональных заболеваний. Нижняя прямая подача.	1
8.13	Сеансы аутотренинга. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
8.14	Сеансы самомассажа. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
8.15	Банные процедуры. Верхняя прямая подача.	1
8.16	Особенности соревновательной деятельности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1
8.17	Требования безопасности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1
9	Легкая атлетика	17
9.1	Низкий старт. Бег 60 м.	1
9.2	Сеансы самомассажа. Бег 100 м.	1
9.3	Бег 200 м.	1
9.4	Формирование здорового образа жизни. Бег 500 м.	1
9.5	Предупреждение профессиональных заболеваний. Бег 1000м.	1
9.6	Бег 2000 м.	1
9.7	Оздоровительный ходьба и бег. Челночный бег.	1
9.8	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Эстафетный бег.	1
9.9	Прыжок в длину. Игра «Салки по коми».	1
9.10	Сеансы аутотренинга. Прыжок в длину.	1
9.11	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Прыжок в длину.	1
9.12	Метание гранаты. Игра «Стой олень».	1
9.13	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ.	1

9.14	Метание гранаты.	1
9.15	Гимнастика для умственной и физической деятельности. Прыжок в высоту.	1
9.16	Прыжок в высоту.	1
9.17	Поддержание репродуктивной функции. Прыжок в высоту.	1
	Комбинированная контрольная работа	1
10	Кроссовая подготовка	16
10.1	Особенности соревновательной деятельности. Кросс по пересеченной местности.	1
10.2	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
10.3	Поддержание репродуктивной деятельности. Передвижения различными способами.	1
10.4	Передвижения различными способами с грузом на плечах.	1
10.5	Передвижение по возвышающейся над землей опоре.	1
10.6	Кросс по пересеченной местности..	1
10.7	Передвижение по возвышающейся над землей опоре.	1
10.8	Кросс по пересеченной местности.	1
10.9	Передвижение по возвышающейся над землей опоре.	1
10.10	Сеансы релаксации.	1
10.11	Передвижение по возвышающейся над землей опоре.	1
10.12	Беседа о вредных привычках. Передвижение по возвышающейся над землей опоре..	1
10.13	Кросс по пересеченной местности.	1
10.14	Передвижение по возвышающейся над землей опоре.	1
10.15	Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний. Передвижение по возвышающейся над землей опоре.	1
10.16	Кросс по пересеченной местности.	1

11 класс (девушки)

№	Наименование тем	Количество часов
1	Ритмическая гимнастика	8
1.1	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Комплекс упражнений для укрепления	1

	мышц спины.	
1.2	Приемы релаксации. Комплекс упражнений для укрепления мышц груди.	1
1.3	Сеансы аутотренинга. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук.	1
1.4	Сеансы релаксации и самомассажа. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.	1
1.5	Индивидуально - ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Выполнение комплекса танцевальных движений в сопровождении музыки.	1
1.6	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Индивидуально подобранные композиции.	1
1.7	Сеансы аутотренинга. Сочетание движений рук с шагами.	1
1.8	Сеансы релаксации и самомассажа. Развитие координации.	1
2	Аэробика	8
2.1	Основные шаги аэробики.	1
2.2	Индивидуально - ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической деятельности. Основные шаги аэробики.	1
2.3	Сеансы аутотренинга. Основные шаги аэробики.	1
2.4	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Основные шаги аэробики.	1
2.5	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Основные шаги аэробики.	1
2.6	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
2.7	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности. Композиция силовых упражнений.	1
2.8	Композиции скоростно-силовых упражнений.	1
3	Легкая атлетика	10
3.1	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Низкий старт.	1
3.2	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».	1
3.3	Приемы самомассажа. Высокий старт. Игра «Стой олень».	1
3.4	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Бег на средние дистанции.	1
3.5	Бег 100м. Игра «Салки по коми».	1

3.6	Профилактика вредных привычек. Прыжок в длину.	1
3.7	Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний. Прыжок в высоту.	1
3.8	Беседа о вредных привычках. Прыжок в высоту.	1
3.9	Прыжок в высоту. Игра «Салки по коми».	1
3.10	Поддержание репродуктивной функции. Бег на длинные дистанции.	1
3.11	Прыжок в высоту. Игра «Салки по коми».	1
3.12	Оздоровительные упражнения по восстановлению организма и повышению работоспособности. Метание гранаты.	1
3.13	Оздоровительные упражнения для повышения работоспособности. Челночный бег.	1
4	Кроссовая подготовка	5
4.1	Приемы релаксации и аутотренинга. Кросс по пересеченной местности.	1
4.2	Кросс по пересеченной местности с элементами ориентирования.	1
4.3	Сеансы релаксации и самомассажа. Кросс по пересеченной местности различными способами.	1
4.4	Особенности соревновательной деятельности. Бег различными способами с грузом на плечах.	1
4.5	Бег по возвышающейся над землей опоре.	1
5	Гимнастика	10
5.1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Упражнения гимнастики.	1
5.2	Сеансы релаксации. Упражнения гимнастики.	1
5.3	Сохранение творческой активности и долголетия. Упражнения гимнастики.	1
5.4	Сеансы аутотренинга. Упражнения гимнастики.	1
5.5	Поддержание репродуктивной функции. Упражнения акробатики.	1
5.6	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Упражнения акробатики.	1
5.7	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Упражнения акробатики.	1
5.8	Упражнения акробатики.	1
5.9	Сеансы релаксации и самомассажа. Опорный прыжок.	1
5.10	Опорный прыжок.	1

6	Баскетбол	14
6.1	Особенности соревновательной деятельности. Ведение мяча.	1
6.2	Сеансы аутотренинга. Ведение мяча.	1
6.3	Сеансы самомассажа. Ведение мяча.	1
6.4	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Ведение мяча.	1
6.5	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Передачи мяча.	1
6.6	Передачи мяча. Учебная игра.	1
6.7	Передачи мяча.	1
6.8	Броски мяча в кольцо.	1
6.9	Броски мяча в кольцо. Учебная игра.	1
6.10	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Ведение мяча.	1
6.11	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Передачи мяча.	1
6.12	Передачи мяча. Учебная игра.	1
6.13	Передачи мяча.	1
6.14	Формирование здорового образа жизни. Броски мяча в кольцо.	1
7	Волейбол	20
7.1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Передачи мяча.	1
7.2	Предупреждение профессиональных заболеваний. Передачи мяча.	1
7.3	Совершенствование технических приемов. Передачи мяча.	1
7.4	Командно-тактические действия.	1
7.5	Прямой нападающий удар.	1
7.6	Гимнастика при занятиях умственной деятельности. Сеансы релаксации.	1
7.7	Прямой нападающий удар.	1

7.8	Сохранение творческой активности и долголетия. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
7.9	Предупреждение профессиональных заболеваний. Нижняя прямая подача.	1
7.10	Сеансы аутотренинга. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
7.11	Сеансы самомассажа. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
7.12	Банные процедуры. Верхняя прямая подача.	1
7.13	Особенности соревновательной деятельности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1
7.14	Требования безопасности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1
7.15	Предупреждение профессиональных заболеваний. Передачи мяча.	1
7.16	Совершенствование технических приемов. Передачи мяча.	1
7.17	Командно-тактические действия.	1
7.18	Прямой нападающий удар.	1
7.19	Гимнастика при занятиях умственной деятельности. Сеансы релаксации.	1
7.20	Прямой нападающий удар.	1
8	Легкая атлетика	14
8.1	Низкий старт. Бег 60 м.	1
8.2	Сеансы самомассажа. Бег 100 м.	1
8.3	Бег 200 м.	1
8.4	Формирование здорового образа жизни. Бег 500 м.	1
8.5	Предупреждение профессиональных заболеваний. Бег 1000м.	1
8.6	Бег 2000 м.	1
8.7	Оздоровительный ходьба и бег. Челночный бег.	1
8.8	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Эстафетный бег.	1
8.9	Прыжок в длину. Игра «Салки по коми».	1
8.10	Сеансы аутотренинга. Прыжок в длину.	1
8.11	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Прыжок в длину.	1
8.12	Метание гранаты. Игра «Стой олень».	1
8.13	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ.	1

8.14	Метание гранаты.	1
	Комбинированная контрольная работа	1
9	Кроссовая подготовка	13
9.1	Особенности соревновательной деятельности. Кросс по пересеченной местности.	1
9.2	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
9.3	Поддержание репродуктивной деятельности. Передвижения различными способами.	1
9.4	Передвижения различными способами с грузом на плечах.	1
9.5	Передвижение по возвышающейся над землей опоре.	1
9.6	Особенности соревновательной деятельности. Кросс по пересеченной местности.	1
9.7	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
9.8	Поддержание репродуктивной деятельности. Передвижения различными способами.	1
9.9	Передвижения различными способами с грузом на плечах.	1
9.10	Передвижение по возвышающейся над землей опоре.	1
9.11	Особенности соревновательной деятельности. Кросс по пересеченной местности.	1
9.12	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
9.13	Поддержание репродуктивной деятельности. Передвижения различными способами.	1

10 класс (юноши)

№	Наименование тем	Количество часов
1	Атлетическая гимнастика	10
1.1	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Комплекс упражнений для мышц спины.	1
1.2	Формирование здорового образа жизни. Комплекс упражнений для мышц спины.	1
1.3	Гимнастика при занятиях умственной деятельности. Комплекс упражнений для мышц груди.	1
1.4	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Комплекс упражнений для мышц груди.	1
1.5	Оздоровительная ходьба и бег. Комплекс упражнений для мышц ног.	1
1.6	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1

	Комплекс упражнений для мышц ног.	
1.7	Комплекс упражнений для мышц ног.	1
1.8	Комплекс упражнений для мышц рук.	1
1.9	Комплекс упражнений для мышц рук.	1
1.10	Комплекс упражнений для мышц рук.	1
2	Легкая атлетика	10
2.1	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Низкий старт.	1
2.2	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».	1
2.3	Приемы самомассажа. Высокий старт. Игра « Стой олень».	1
2.4	Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Бег на средние дистанции.	1
2.5	Бег 100м. Игра «Салки по коми».	1
2.6	Профилактика вредных привычек. Прыжок в длину.	1
2.7	Поддержание репродуктивной функции. Бег на длинные дистанции.	1
2.8	Сеансы аутотренинга. Прыжок в длину. Игра « Салки по коми».	1
2.9	Оздоровительные упражнения по восстановлению организма и повышению работоспособности. Метание гранаты.	1
2.10	Оздоровительные упражнения для повышения работоспособности. Челночный бег.	1
3	Кроссовая подготовка	5
3.1	Кросс по пересеченной местности.	1
3.2	Бег по пересеченной местности с элементами ориентирования.	1
3.3	Сеансы релаксации и самомассажа. Кросс по пересеченной местности различными способами.	1
3.4	Особенности соревновательной деятельности. Бег различными способами с грузом на плечах.	1
3.5	Сеансы аутотренинга. Бег по возвышающейся над землей опоре.	1
4	Футбол	8
4.1	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Ведение мяча.	1

4.2	Приемы релаксации. Игра головой.	1
4.3	Сеансы аутотренинга. Обыгрыш соперников.	1
4.4	Сеансы релаксации и самомассажа. Использование корпуса во время игры.	1
4.5	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Финты.	1
4.6	Гимнастика при умственной и физической деятельности. Передачи мяча.	1
4.7	Совершенствование тактических приемов.	1
4.8	Сеансы релаксации и самомассажа. Командно-тактические действия.	1
5	Баскетбол	14
5.1	Особенности соревновательной деятельности. Ведение мяча.	1
5.2	Ведение мяча.	1
5.3	Сеансы самомассажа. Ведение мяча.	1
5.4	Подготовка к соревновательной деятельности. Ведение мяча.	1
5.5	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Передачи мяча.	1
5.6	Сеансы релаксации. Передачи мяча.	1
5.7	Профилактика вредных привычек. Передачи мяча.	1
5.8	Броски мяча в кольцо.	1
5.9	Броски мяча в кольцо.	1
5.10	Формирование здорового образа жизни. Броски мяча в кольцо.	1
5.11	Сеансы самомассажа. Ведение мяча.	1
5.12	Подготовка к соревновательной деятельности. Ведение мяча.	1
5.13	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Передачи мяча.	1
5.14	Сеансы релаксации. Передачи мяча.	1
6	Лыжная подготовка	3
6.1	Особенности соревновательной деятельности. Одновременный бесшажный ход.	1
6.2	Поддержание репродуктивной функции. Одновременный бесшажный ход.	1
6.3	Сеансы аутотренинга, релаксации. Одновременный одношажный ход.	1

7	Волейбол	17
7.1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Передачи мяча.	1
7.2	Предупреждение профессиональных заболеваний. Передачи мяча.	1
7.3	Совершенствование технических приемов. Передачи мяча.	1
7.4	Командно-тактические действия. Передачи мяча.	1
7.5	Прямой нападающий удар.	1
7.6	Гимнастика при занятиях умственной деятельности. Прямой нападающий удар.	1
7.7	Гимнастика при занятиях физической деятельности. Прямой нападающий удар.	1
7.8	Сохранение творческой активности и долголетия. Нижняя прямая подача.	1
7.9	Предупреждение профессиональных заболеваний. Нижняя прямая подача.	1
7.10	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
7.11	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
7.12	Верхняя прямая подача.	1
7.13	Особенности соревновательной деятельности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1
7.14	Требования безопасности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1
7.15	Гимнастика при занятиях физической деятельности. Прямой нападающий удар.	1
7.16	Сохранение творческой активности и долголетия. Нижняя прямая подача.	1
7.17	Предупреждение профессиональных заболеваний. Нижняя прямая подача.	1
8	Легкая атлетика	17
8.1	Низкий старт. Бег 60м.	1
8.2	Сеансы самомассажа. Бег 100м.	1
8.3	Бег 200м.	1
8.4	Формирование здорового образа жизни. Бег 500м.	1
8.5	Предупреждение профессиональных заболеваний. Бег 1000м.	1
8.6	Бег 2000м.	1
8.7	Оздоровительная ходьба и бег. Челночный бег.	1

8.8	Комплексы адаптивной физической культуры. Эстафетный бег.	1
8.9	Прыжок в длину. Игра «Салки по коми».	1
8.10	Сеансы аутотренинга. Прыжок в длину.	1
8.11	Комплексы адаптивной физической культуры. Прыжок в длину.	1
8.12	Элементы релаксации. Метание гранаты.	1
8.13	Метание гранаты.	1
8.14	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Игра «Стой олень».	1
8.15	Гимнастика для умственной и физической деятельности. Прыжок в высоту.	1
8.16	Прыжок в высоту.	1
8.17	Поддержание репродуктивной функции. Прыжок в высоту.	1
	Комбинированная контрольная работа	1
9	Кроссовая подготовка	13
9.1	Особенности соревновательной деятельности. Кросс по пересеченной местности.	1
9.2	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
9.3	Поддержание репродуктивной деятельности. Передвижения различными способами.	1
9.4	Передвижения различными способами с грузом на плечах.	1
9.5	Передвижение по возвышающейся над землей опоре.	1
9.6	Особенности соревновательной деятельности. Кросс по пересеченной местности.	1
9.7	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
9.8	Поддержание репродуктивной деятельности. Передвижения различными способами.	1
9.9	Передвижения различными способами с грузом на плечах.	1
9.10	Передвижение по возвышающейся над землей опоре.	1
9.11	Особенности соревновательной деятельности. Кросс по пересеченной местности.	1
9.12	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
9.13	Поддержание репродуктивной деятельности. Передвижения различными способами.	1
11	Спортивные единоборства	11

11.1	Профилактика вредных привычек. Захваты и освобождение от захватов.	1
11.2	Сеансы релаксации и самомассажа. Приемы защиты.	1
11.3	Профилактика вредных привычек. Техничко-тактические действия самообороны.	1
11.4	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Полосы препятствий.	1
11.4	Сеансы аутотренинга. Приемы страховки и самостраховки.	1
11.5	Техничко-тактические действия самообороны.	1
11.6	Сеансы аутотренинга. Силовые упражнения.	1
11.7	Сохранение творческой активности и долголетия. Единоборства в парах.	1
11.8	Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний. Индивидуальные навыки защиты выбивание ножа.	1
11.9	Беседа о вредных привычках. Приемы борьбы в парах бросок через бедро.	1
11.10	Приемы борьбы в парах бросок через бедро с колен.	1
11.11	Приемы борьбы в парах бросок через бедро с колен.	1

11 класс (юноши)

№	Наименование тем	Количество часов
1	Атлетическая гимнастика	10
1.1	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Комплекс упражнений для мышц спины.	1
1.2	Формирование здорового образа жизни. Комплекс упражнений для мышц спины.	1
1.3	Гимнастика при занятиях умственной деятельности. Комплекс упражнений для мышц груди.	1
1.4	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Комплекс упражнений для мышц груди.	1
1.5	Оздоровительная ходьба и бег. Комплекс упражнений для мышц ног.	1
1.6	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Комплекс упражнений для мышц ног.	1
1.7	Комплекс упражнений для мышц ног.	1
1.8	Комплекс упражнений для мышц рук.	1

1.9	Комплекс упражнений для мышц рук.	1
1.10	Комплекс упражнений для мышц рук.	1
2	Легкая атлетика	13
2.1	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Низкий старт.	1
2.2	Подготовка к соревновательной деятельности. Бег 60 м. Игра «Салки по коми».	1
2.3	Приемы самомассажа. Высокий старт.	1
2.4	Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Бег на средние дистанции.	1
2.5	Бег 100м. Игра «Салки по коми».	1
2.6	Профилактика вредных привычек. Прыжок в длину.	1
2.7	Поддержание репродуктивной функции. Бег на длинные дистанции.	1
2.8	Сеансы аутотренинга. Прыжок в длину. Игра «Салки по коми».	1
2.9	Беседа о предупреждении профессиональных заболеваний. Прыжок в высоту.	1
2.10	Беседа о вредных привычках. Прыжок в высоту.	1
2.11	Прыжок в высоту. Игра «Салки по коми».	1
2.12	Оздоровительные упражнения по восстановлению организма и повышению работоспособности. Метание гранаты.	1
2.13	Оздоровительные упражнения для повышения работоспособности. Челночный бег.	1
3	Кроссовая подготовка	5
3.1	Кросс по пересеченной местности.	1
3.2	Бег по пересеченной местности с элементами ориентирования.	1
3.3	Сеансы релаксации и самомассажа. Кросс по пересеченной местности различными способами.	1
3.4	Особенности соревновательной деятельности. Бег различными способами с грузом на плечах.	1
3.5	Сеансы аутотренинга. Бег по возвышающейся над землей опоре.	1
4	Футбол	8
4.1	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Ведение мяча.	1
4.2	Приемы релаксации. Игра головой.	1

4.3	Сеансы аутотренинга. Обыгрыш соперников.	1
4.4	Сеансы релаксации и самомассажа. Использование корпуса во время игры.	1
4.5	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Финты.	1
4.6	Гимнастика при умственной и физической деятельности. Передачи мяча.	1
4.7	Совершенствование тактических приемов.	1
4.8	Сеансы релаксации и самомассажа. Командно-тактические действия.	1
5	Баскетбол	14
5.1	Особенности соревновательной деятельности. Ведение мяча.	1
5.2	Ведение мяча.	1
5.3	Сеансы самомассажа. Ведение мяча.	1
5.4	Подготовка к соревновательной деятельности. Ведение мяча.	1
5.5	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Передачи мяча.	1
5.6	Сеансы релаксации. Передачи мяча.	1
5.7	Профилактика вредных привычек. Передачи мяча.	1
5.8	Броски мяча в кольцо.	1
5.9	Броски мяча в кольцо.	1
5.10	Формирование здорового образа жизни. Броски мяча в кольцо.	1
5.11	Подготовка к соревновательной деятельности. Ведение мяча.	1
5.12	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Передачи мяча.	1
5.13	Сеансы релаксации. Передачи мяча.	1
5.14	Профилактика вредных привычек. Передачи мяча.	1
6	Волейбол	20
6.1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Передачи мяча.	1
6.2	Предупреждение профессиональных заболеваний. Передачи мяча.	1
6.3	Совершенствование технических приемов. Передачи мяча.	1
6.4	Командно-тактические действия. Передачи мяча.	1

6.5	Прямой нападающий удар.	1
6.6	Гимнастика при занятиях умственной деятельности. Прямой нападающий удар.	1
6.7	Гимнастика при занятиях физической деятельности. Прямой нападающий удар.	1
6.8	Сохранение творческой активности и долголетия. Нижняя прямая подача.	1
6.9	Предупреждение профессиональных заболеваний. Нижняя прямая подача.	1
6.10	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
6.11	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
6.12	Верхняя прямая подача.	1
6.13	Особенности соревновательной деятельности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1
6.14	Требования безопасности. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1
6.15	Командно-тактические действия. Передачи мяча.	1
6.16	Прямой нападающий удар.	1
6.17	Гимнастика при занятиях умственной деятельности. Прямой нападающий удар.	1
6.18	Гимнастика при занятиях физической деятельности. Прямой нападающий удар.	1
6.19	Сохранение творческой активности и долголетия. Нижняя прямая подача.	1
6.20	Предупреждение профессиональных заболеваний. Нижняя прямая подача.	1
7	Легкая атлетика	17
7.1	Низкий старт. Бег 60м.	1
7.2	Сеансы самомассажа. Бег 100м.	1
7.3	Бег 200м.	1
7.4	Формирование здорового образа жизни. Бег 500м.	1
7.5	Предупреждение профессиональных заболеваний. Бег 1000м.	1
7.6	Бег 2000м.	1
7.7	Оздоровительная ходьба и бег. Челночный бег.	1
7.8	Комплексы адаптивной физической культуры. Эстафетный бег.	1
7.9	Прыжок в длину. Игра «Салки по коми».	1

7.10	Сеансы аутотренинга. Прыжок в длину.	1
7.11	Комплексы адаптивной физической культуры. Прыжок в длину.	1
7.12	Элементы релаксации. Метание гранаты.	1
7.13	Метание гранаты.	1
7.14	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. Игра «Стой олень».	1
7.15	Гимнастика для умственной и физической деятельности. Прыжок в высоту.	1
7.16	Прыжок в высоту.	1
7.17	Поддержание репродуктивной функции. Прыжок в высоту.	1
	Комбинированная контрольная работа	1
8	Кроссовая подготовка	10
8.1	Особенности соревновательной деятельности. Кросс по пересеченной местности.	1
8.2	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
8.3	Поддержание репродуктивной деятельности. Передвижения различными способами.	1
8.4	Передвижения различными способами с грузом на плечах.	1
8.5	Передвижение по возвышающейся над землей опоре.	1
8.6	Особенности соревновательной деятельности. Кросс по пересеченной местности.	1
8.7	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
8.8	Поддержание репродуктивной деятельности. Передвижения различными способами.	1
8.9	Передвижения различными способами с грузом на плечах.	1
8.10	Передвижение по возвышающейся над землей опоре.	1
9	Спортивные единоборства	8
9.1	Профилактика вредных привычек. Захваты и освобождения от захватов.	1
9.2	Сеансы релаксации и самомассажа. Приемы защиты.	1
9.3	Профилактика вредных привычек. Техничко-тактические действия самообороны.	1
9.4	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Полосы препятствий.	1
9.5	Приемы страховки и самостраховки.	1

9.6	Технико-тактические действия самообороны.	1
9.7	Сеансы аутотренинга. Силовые упражнения.	1
9.8	Сохранение творческой активности и долголетия. Единоборства в парах.	1
9.9	Профилактика вредных привычек. Захваты и освобождения от захватов.	1

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:
знать/понимать:

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

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие 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;
 - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.