
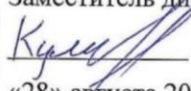



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 144 имени Маршала Советского Союза Д. Ф. Устинова»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей политехнического цикла Протокол №1 от «27» августа 2021 г. Председатель МО  /Тесаршева Т.К./	ПРОВЕРЕНО Заместитель директора по УВР  / Куляева Е.О. / «28» августа 2021 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ Школы № 144 г.о.Самара  / Волохова Т.В. / «30» августа 2021г. Приказ №90 от «30» августа 2021 г.
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

уровень обучения: среднее общее образование
составители учителя физической культуры Разгулина Ф.М., Алмаев А.А.,
Сазонова С.С.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по истории для 10-11 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2019).
- Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. N 16 Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".
- Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 (с изменениями от 23.12.2020 № 766);
- Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 (учебники, приобретенные из федерального перечня 2018 года до вступления в силу данного приказа, образовательные организации вправе использовать в течение пяти лет);
- Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 (в соответствии с приказом Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 учебники, приобретенные из федерального перечня 2014 года до вступления в силу данного приказа, образовательные организации вправе использовать в течение трех лет)
- Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
- Письмо Рособрнадзора от 20.06.2018 N 05-192 «О реализации прав на изучение родных языков из числа языков народов РФ в общеобразовательных организациях»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 04.09.2014 № 276-ОД «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации, и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов, осваивающих основные общеобразовательные программы на дому, в Самарской области». (с изм от 10 августа 2016 г. N 259-од)
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 23.08.2016 № 815-ТУ. «Об организации обучения на дому по основным общеобразовательным

программам обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов».

- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ту «О внеурочной деятельности».
- ООП СОО МБОУ Школы № 144 г.о. Самара.
- Рабочая программа воспитания МБОУ Школы №144 г.о. Самара
- Учебным планом МБОУ Школы № 144 г.о. Самара;
- Календарным учебным графиком МБОУ Школы № 144 г.о. Самара;
- Физическая культура. 10-11 класс. Рабочая программа. Предметная линия учебников Ляха В.И. 10-11 классы. - Москва: Просвещение, 2019.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

- Физическая культура. 10-11 класс. Рабочая программа. Предметная линия учебников Ляха В.И. 10-11 классы. - Москва: Просвещение, 2019

Цель: Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

По учебному плану школы на изучение физической культуры в 10 – 11 классах отводится 204 часа:

- в 10 классе – 3 часа в неделю (102 часа в год),
- в 11 классе – 3 часа в неделю (102 часа в год)

2. Планируемые результаты

Практическая реализация рабочей программы воспитания осуществляется в рамках модуля 3.4. «Школьный урок».

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности (*Изучение разделов: Физическая культура как область знаний; Легкая атлетика; Гимнастика; Лыжная подготовка; Спортивные игры в 10 – 11 классе*);
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации (*Изучение разделов: Физическая культура как область знаний; Легкая атлетика; Гимнастика; Лыжная подготовка; Спортивные игры в 10 – 11 классе*);
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения (*Изучение разделов: Физическая культура как область знаний; Легкая атлетика; Гимнастика; Лыжная подготовка; Спортивные игры в 10 – 11 классе*);
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе (*Изучение разделов: Физическая культура как область знаний; Легкая атлетика; Гимнастика; Лыжная подготовка; Спортивные игры в 10 – 11 классе*);
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми (*Изучение разделов: Физическая культура как область знаний; Легкая атлетика; Гимнастика; Лыжная подготовка; Спортивные игры в 10 – 11 классе*);
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (*Изучение разделов: Физическая культура как область знаний; Легкая атлетика; Гимнастика; Лыжная подготовка; Спортивные игры в 10 – 11 классе*);
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи (*Изучение разделов: Физическая культура как область знаний; Легкая атлетика; Гимнастика; Лыжная подготовка; Спортивные игры в 10 – 11 классе*);
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки

зрения (*Изучение разделов: Физическая культура как область знаний; Легкая атлетика; Гимнастика; Лыжная подготовка; Спортивные игры в 10 – 11 классе*).

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; # принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности; # ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных

отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Познавательные УУД:

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

Коммуникативные УУД:

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
 - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
 - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
 - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
 - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

3. Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов

и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Модуль 2. Гимнастика.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из вися подъем переворотом в упор силой, из вися подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висях и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Модуль 3. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без

отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

Модуль 4. Спортивные игры

Раздел «Баскетбол».

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

Раздел «Волейбол».

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Различные виды приемов и подач мяча, нападающий удар, техника и тактика игры. Упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности. Упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объема памяти, качества воспроизведения материала. Упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности. Укрепление опорно-двигательного аппарата, содействие правильному разностороннему физическому развитию, развитие быстроты, ловкости, гибкости, красоты тела и выразительности движений. Формирование основных мыслительных операций: анализа, сравнения, классификации, обобщения, умения выделять главное и существенное на основе физических упражнений, в игровых и соревновательных ситуациях. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и

психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания:упражнения, корректирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки);корректирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корректирующую упражнения с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр:ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

4. Тематическое планирование

10 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	КЭС	РПВ
Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности (легкая атлетика).	1		В.М.3.4
	Спринтерский бег.	1		В.М.3.4
	Метания. Виды метаний.	1		В.М.3.4
	Метание на дальность.	1		В.М.3.4
	Стартовый разгон и бег по дистанции.	1		В.М.3.4
	Бег 60 м.	1		В.М.3.4
	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		В.М.3.4
	Развитие быстроты реакции.	1		В.М.3.4
	Развитие скорости и выносливости.	1		В.М.3.4
	Основы обучения двигательным действиям. Приседания.	1		В.М.3.4
	Приседания.	1		В.М.3.4

	Специальные беговые упражнения.	1		В.М.3.4
	Основы обучения двигательным действиям.	1		В.М.3.4
	Многоскоки, 8 прыжков.	1		В.М.3.4
	Биохимические основы прыжков. Развитие прыгучести.	1		В.М.3.4
	Прыжок в длину с места.	1		В.М.3.4
	Развитие силовых способностей.	1		В.М.3.4
	Спортивные и подвижные игры.	1		В.М.3.4
	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.	1		В.М.3.4
	Специальные беговые упражнения.	1		В.М.3.4
	Основы обучения двигательным действиям.	1		В.М.3.4
Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности (гимнастика).	1		В.М.3.4
	Прыжки на скакалке.	1		В.М.3.4
	Развитие координационных способностей.	1		В.М.3.4
	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине.	1		В.М.3.4
	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		В.М.3.4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		В.М.3.4
	Наклон вперед из положения сидя.	1		В.М.3.4
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		В.М.3.4
	Совершенствование лазанья по канату.	1		В.М.3.4
	Лазанье по канату.	1		В.М.3.4
	Совершенствование лазанья по шесту.	1		В.М.3.4
	Лазанье по шесту.	1		В.М.3.4
	Развитие гибкости.	1		В.М.3.4
	Подъем туловища из положения, лежа на спине.	1		В.М.3.4
	Акробатические комбинации.	1		В.М.3.4
	Подтягивания из виса на высокой перекладине.	1		В.М.3.4
	Акробатические комбинации.	1		В.М.3.4
	Вис на перекладине.	1		В.М.3.4
Спортивные игры. Волейбол	Инструктаж по технике безопасности (волейбол). Передачи, перемещения	1		В.М.3.4
	Передача мяча со сменой мест.	1		В.М.3.4
	Техника передачи мяча на месте.	1		В.М.3.4
	Тактика игры в защите.	1		В.М.3.4
	Нижняя прямая подача.	1		В.М.3.4
	Техника передачи мяча в движении.	1		В.М.3.4
	Тактика игры в нападении.	1		В.М.3.4
	Верхняя прямая подача.	1		В.М.3.4
	Бросок набивного мяча.	1		В.М.3.4
	Нижняя прямая подача.	1		В.М.3.4
	Верхняя прямая подача.	1		В.М.3.4
	Техника нападующего удара.	1		В.М.3.4
	Челночный бег 6×5 м.	1		В.М.3.4
	Техника блокирующего удара.	1		В.М.3.4

	Учебная игра в волейбол.	1		В.М.3.4	
Лыжная подготовка	Инструктаж по технике безопасности (лыжная подготовка).	1		В.М.3.4	
	Повороты на месте и в движении.	1		В.М.3.4	
	Совершенствование техники лыжных ходов.	1		В.М.3.4	
	Подъемы и спуски. Торможение.	1		В.М.3.4	
	Совершенствование техники лыжных ходов.	1		В.М.3.4	
	Прохождение дистанции 5 км (Д), 6 км (ю).	1		В.М.3.4	
	Совершенствование техники лыжных ходов.	1		В.М.3.4	
	Совершенствование техники лыжных ходов.	1		В.М.3.4	
	Передвижения с чередованием лыжных ходов.	1		В.М.3.4	
	Совершенствование техники лыжных ходов.	1		В.М.3.4	
	Прохождение дистанции 5 км (Д), 6 км (ю).	1		В.М.3.4	
	Совершенствование техники лыжных ходов.	1		В.М.3.4	
	Передвижения с чередованием лыжных ходов.	1		В.М.3.4	
	Спуски и подъёмы.	1		В.М.3.4	
	Прохождение дистанции 5 км (Д), 6 км (ю).	1		В.М.3.4	
	Повороты на месте и в движении.	1		В.М.3.4	
	Совершенствование техники лыжных ходов.	1		В.М.3.4	
	Передвижения с чередованием лыжных ходов.	1		В.М.3.4	
	Спортивные игры. Баскетбол	Инструктаж по технике безопасности (баскетбол). Прыжок по Абалакову	1		В.М.3.4
		Ведение мяча с сопротивлением.	1		В.М.3.4
Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.		1		В.М.3.4	
Индивидуальные действия в защите.		1		В.М.3.4	
Технические упражнения. Броски с точек.		1		В.М.3.4	
Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х3).		1		В.М.3.4	
Развитие двигательных-координационных способностей.		1		В.М.3.4	
Передача мяча.		1		В.М.3.4	
Передачи в движении. Зонная защита (2х1х2).		1		В.М.3.4	
Тактика свободного нападения.		1		В.М.3.4	
Позиционное нападение со сменой мест.		1		В.М.3.4	
Нападение против зонной защиты.		1		В.М.3.4	
Нападение через заслон.		1		В.М.3.4	
Ловля и передача мяча.		1		В.М.3.4	
Сочетание приемов ведения и броска.		1		В.М.3.4	
Легкая атлетика		Метания. Виды метаний.	1		В.М.3.4
		Метание на дальность.	1		В.М.3.4
	Стартовый разгон и бег по дистанции.	1		В.М.3.4	
	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		В.М.3.4	
	Бег 1000 м.	1		В.М.3.4	
	Кроссовая подготовка.	1		В.М.3.4	
	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1		В.М.3.4	
	Прыжок в длину с места.	1		В.М.3.4	

	Развитие силовой выносливости.	1		В.М.3.4
	Основы обучения двигательным действиям.	1		В.М.3.4
	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		В.М.3.4
	Кроссовая подготовка.	1		В.М.3.4
	Развитие координационных способностей.	1		В.М.3.4
	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		В.М.3.4
	Финиширование. Эстафетный бег.	1		В.М.3.4

11 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	КЭС	РПВ
Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности (легкая атлетика).	1		В.М.3.4
	Спринтерский бег.	1		В.М.3.4
	Метания. Виды метаний.	1		В.М.3.4
	Метание на дальность.	1		В.М.3.4
	Стартовый разгон и бег по дистанции.	1		В.М.3.4
	Бег 60 м.	1		В.М.3.4
	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		В.М.3.4
	Развитие быстроты реакции.	1		В.М.3.4
	Развитие скорости и выносливости.	1		В.М.3.4
	Основы обучения двигательным действиям. Приседания.	1		В.М.3.4
	Приседания.	1		В.М.3.4
	Специальные беговые упражнения.	1		В.М.3.4
	Основы обучения двигательным действиям.	1		В.М.3.4
	Многоскоки, 8 прыжков.	1		В.М.3.4
	Биохимические основы прыжков. Развитие прыгучести.	1		В.М.3.4
	Прыжок в длину с места.	1		В.М.3.4
	Развитие силовых способностей.	1		В.М.3.4
	Спортивные и подвижные игры.	1		В.М.3.4
	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.	1		В.М.3.4
	Специальные беговые упражнения.	1		В.М.3.4
Основы обучения двигательным действиям.	1		В.М.3.4	
Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности (гимнастика).	1		В.М.3.4
	Прыжки на скакалке.	1		В.М.3.4
	Развитие координационных способностей.	1		В.М.3.4
	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине.	1		В.М.3.4
	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		В.М.3.4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		В.М.3.4
	Наклон вперед из положения сидя.	1		В.М.3.4
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		В.М.3.4
	Совершенствование лазанья по канату.	1		В.М.3.4
	Лазанье по канату.	1		В.М.3.4

	Совершенствование лазанья по шесту.	1		В.М.3.4
	Лазанье по шесту.	1		В.М.3.4
	Развитие гибкости.	1		В.М.3.4
	Подъем туловища из положения, лежа на спине.	1		В.М.3.4
	Акробатические комбинации.	1		В.М.3.4
	Подтягивания из виса на высокой перекладине.	1		В.М.3.4
	Акробатические комбинации.	1		В.М.3.4
	Вис на перекладине.	1		В.М.3.4
Спортивные игры. Волейбол	Инструктаж по технике безопасности (волейбол). Передачи, перемещения	1		В.М.3.4
	Передача мяча со сменой мест.	1		В.М.3.4
	Техника передачи мяча на месте.	1		В.М.3.4
	Тактика игры в защите.	1		В.М.3.4
	Нижняя прямая подача.	1		В.М.3.4
	Техника передачи мяча в движении.	1		В.М.3.4
	Тактика игры в нападении.	1		В.М.3.4
	Верхняя прямая подача.	1		В.М.3.4
	Бросок набивного мяча.	1		В.М.3.4
	Нижняя прямая подача.	1		В.М.3.4
	Верхняя прямая подача.	1		В.М.3.4
	Техника наподдающего удара.	1		В.М.3.4
	Челночный бег 6×5 м.	1		В.М.3.4
	Техника блокирующего удара.	1		В.М.3.4
	Учебная игра в волейбол.	1		В.М.3.4
Лыжная подготовка	Инструктаж по технике безопасности (лыжная подготовка).	1		В.М.3.4
	Повороты на месте и в движении.	1		В.М.3.4
	Совершенствование техники лыжных ходов.	1		В.М.3.4
	Подъемы и спуски. Торможение.	1		В.М.3.4
	Совершенствование техники лыжных ходов.	1		В.М.3.4
	Прохождение дистанции 5 км (Д), 6 км (ю).	1		В.М.3.4
	Совершенствование техники лыжных ходов.	1		В.М.3.4
	Совершенствование техники лыжных ходов.	1		В.М.3.4
	Передвижения с чередованием лыжных ходов.	1		В.М.3.4
	Совершенствование техники лыжных ходов.	1		В.М.3.4
	Прохождение дистанции 5 км (Д), 6 км (ю).	1		В.М.3.4
	Совершенствование техники лыжных ходов.	1		В.М.3.4
	Передвижения с чередованием лыжных ходов.	1		В.М.3.4
	Спуски и подъёмы.	1		В.М.3.4
	Прохождение дистанции 5 км (Д), 6 км (ю).	1		В.М.3.4
Повороты на месте и в движении.	1		В.М.3.4	
Совершенствование техники лыжных ходов.	1		В.М.3.4	
Передвижения с чередованием лыжных ходов.	1		В.М.3.4	
Спортивные игры. Баскетбол	Инструктаж по технике безопасности (баскетбол). Прыжок по Абалакову	1		В.М.3.4
	Ведение мяча с сопротивлением.	1		В.М.3.4

	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1		В.М.3.4
	Индивидуальные действия в защите.	1		В.М.3.4
	Технические упражнения. Броски с точек.	1		В.М.3.4
	Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х3).	1		В.М.3.4
	Развитие двигательно-координационных способностей.	1		В.М.3.4
	Передача мяча.	1		В.М.3.4
	Передачи в движении. Зонная защита (2х1х2).	1		В.М.3.4
	Тактика свободного нападения.	1		В.М.3.4
	Позиционное нападение со сменой мест.	1		В.М.3.4
	Нападение против зонной защиты.	1		В.М.3.4
	Нападение через заслон.	1		В.М.3.4
	Ловля и передача мяча.	1		В.М.3.4
	Сочетание приемов ведения и броска.	1		В.М.3.4
Легкая атлетика	Метания. Виды метаний.	1		В.М.3.4
	Метание на дальность.	1		В.М.3.4
	Стартовый разгон и бег по дистанции.	1		В.М.3.4
	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		В.М.3.4
	Бег 1000 м.	1		В.М.3.4
	Кроссовая подготовка.	1		В.М.3.4
	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1		В.М.3.4
	Прыжок в длину с места.	1		В.М.3.4
	Развитие силовой выносливости.	1		В.М.3.4
	Основы обучения двигательным действиям.	1		В.М.3.4
	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		В.М.3.4
	Кроссовая подготовка.	1		В.М.3.4
	Развитие координационных способностей.	1		В.М.3.4
	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		В.М.3.4
	Финиширование. Эстафетный бег.	1		В.М.3.4