

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
«ГИМНАЗИЯ №3 В АКАДЕМГОРОДКЕ»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор \_\_\_\_\_ Алексеева Т.А.\  
Приказ № 57 от «28» августа 2015 г  
Протокол № 1 педагогического совета  
от 28 августа 2015 г



**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
образовательной программы общего среднего образования, 10-11 классы**

Программа рассчитана на 36 недель в 10-х классах и 34 недели в 11-х классах  
Количество часов: 3 часа в неделю в 10-х классах, всего 108 ч в год,  
3 часа в неделю в 11-х классах, всего 102ч в год

**Болдырева Нина Константиновна**, учитель  
физической культуры высшей квалификационной категории  
**Кольцов Валерий Александрович**, учитель  
физической культуры высшей квалификационной категории  
**Марков Евгений Александрович**, учитель  
физической культуры

## Пояснительная записка

### Сведения об учебной программе

МБОУ гимназия № 3 в Академгородке – это инновационное общеобразовательное учреждение гуманитарной направленности, ориентированное на качественное современное многокультурное образование на уровне международных стандартов. Школа расположена в центре Академгородка г. Новосибирска. Среди родителей учащихся подавляющее большинство имеют высшее образование, из них больше половины – это ученые, научные сотрудники, инженеры НИИ, преподаватели. Таким образом, особенности географического положения ОУ и ее социальной среды влияют на формирование социального заказа: ученики нацелены на получение качественного образования, дающего возможность продолжить обучение в университете и других ВУЗах города, региона, России.

**Миссия и цель МБОУ гимназии № 3 в Академгородке** - создание условий для развития личности гимназиста, его социальной успешности в быстро меняющихся социокультурных условиях поликультурной среды, требующих способностей к саморазвитию и творчеству.

**Приоритетом среднего общего образования** является формирование, закрепление и совершенствование общеучебных умений и навыков, уровень освоения которых в значительной мере предопределяет успешность обучения.

Рабочая программа по физической культуре разработана для обучения в 10-х – 11х классах МБОУ гимназия №3 в Академгородке и составлена на основе следующих **нормативных документов и методических рекомендаций:**

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 1089 от 0.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ, утвержденного приказом МО РФ № 1312 от 09.03.2004;
- Приказ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура» ФГОС В.И. Лях М. Просвещение 2015г.
- О внесении изменений в Федеральный закон “О физической культуре в Российской Федерации“ и отдельные законодательные акты Российской Федерации от 30.09.2015 года

- Учебный план МБОУ гимназия № 3 в Академгородке;
- Положение о рабочей программе гимназии, утвержденное приказом №53/32 от 01.09.2008г.

### Общая характеристика курса

Предметом образования в области физической культуры является физкультурная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется, как целостная личность и индивидуальность в единстве многообразия своих двигательных, психических, личностных и социально-психологических способностей. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры строится по трем основным направлениям: **знания** (информационный компонент деятельности), **способы физкультурной деятельности** (операциональный компонент деятельности) и **физическое совершенствование** (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

Основой образования по физической культуре в школе является формирования самостоятельного и творческого применения полученных знаний и умений в индивидуальной жизнедеятельности учащихся. Разнообразие и разносторонность средств и задач, которые решаются с их помощью, обуславливают сложность структуры и различие форм организации занятий.

Курс предусматривает освоение теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретение умений применять разнообразные средства для осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, достигать соответствующего уровня развития актуальных психофизических способностей. Учащиеся активно вовлекаются в организацию, проведение и контроль различных аспектов двигательной деятельности: судейства игр и соревнований, планирования и проведение комплексов упражнений, управления группой и командой, подготовке мест занятий, обеспечения безопасного выполнения заданий. Обеспечение изучения учебного материала в различных внешних условиях осуществляется за счет проведения занятий в следующих местах: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, занятия в естественных условиях природы.

В отличие от основной школы в 10-11 классах осуществляется обучение, направленное на закрепление и совершенствование сложных технических и тактических приемов различных видов спорта. В методике обучения, развития и

воспитания превалируют методы, активизирующие самостоятельность, сознательность, поисковый характер учебной деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо осуществлять работу в следующих формах организации занятий: уроки физической культуры – планируется и осуществляется преподавателем, внеклассные занятия и физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия – обеспечиваются совместными действиями преподавателя физической культуры с администрацией и педагогическим коллективом образовательного учреждения, физкультурным активом учащихся, родителями и др.

Преподаватель физической культуры, осмысливая содержание программы должен в первую очередь определить материально-технические и свои индивидуальные возможности по реализации учебного материала. Важными факторами выбора являются потребности, интересы и уровень подготовленности учащихся, а также, климатические и национальные особенности того региона, в котором находится образовательное учреждение.

Содержание курса «Физическая культура» в 10-11 классах включает изучение «базовых» видов спорта: легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр.

Содержание курса обеспечивает реализацию межпредметных связей в общем образовании учащихся. Изучение курса позволяет на практическом уровне закреплять знания по естественнонаучным и гуманитарным дисциплинам и решать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является освоение, закрепление и совершенствование учащимися основ техники выполнения технических элементов, дальнейшее развитие физических качеств и двигательных навыков. По окончании средней школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся на протяжении всех лет обучения в гимназии, формируя у них целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении здоровья, а главное- воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Для освоения предметного содержания настоящей программы уроки физкультуры подразделять на три типа:

- **с образовательно-познавательной направленностью** (на таких уроках учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала:

- с **образовательно-предметной направленностью** (такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр.) :
- с **образовательно-тренировочной направленностью** (такие уроки используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части). Помимо целенаправленного развития физических качеств на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влияние на развитие систем организма.

### **Цели и задачи курса**

- **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

- Укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- Овладение школой движений;
- Развитие координационных и кондиционных способностей;
- Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- Выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной

деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану МБОУ гимназия № 3 в Академгородке на обучение физической культуре в 10 классе отводится 108 учебных часов в год по 3 часа в неделю, в 11 классе отводится 102 учебных часа в год по 3 часа в неделю.

10 класс – 3 часа в неделю – 36 учебных недель – 108 часов за учебный год

11 класс – 3 часа в неделю – 34 учебных недели – 102 часа за учебный год

Такое количество часов в 10-11 классах позволяет реализовывать задачи по освоению на уроках умений и навыков двигательной деятельности, технической подготовки по играм, дальнейшему закреплению и совершенствованию изученного материала в основной школе.

### **Планируемые результаты**

#### **В результате изучения физической культуры ученик должен знать**

- о пользе занятий физическими упражнениями для здоровья занимающихся;
- способы и последовательность выполнения гигиенических и закаливающих процедур;
- о технике безопасности при занятиях физической культурой, о причинах травматизма и способах его предупреждения;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- о правилах по спортивным играм;
- правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности;

#### **уметь**

- применять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом, прыжками в стандартных и изменяющихся условиях;
- выполнять упражнения на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию;
- определять частоту дыхания и сердечных сокращений до и после выполнения физических упражнений;

- осуществлять приемы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в спортивных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники баскетбола , волейбола.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- выполнять правильно и последовательно комплексы физических упражнений;
- соблюдать правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности;
- использовать игры с мячом для организации активного отдыха.

**демонстрировать:**

<b>физические способности</b>	<b>физические упражнения</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
<b>скоростные</b>	бег 100 м, сек	14.2	17.5
<b>скоростно-силовые</b>	прыжок в длину с места, см	210 и более	170 и более
<b>силовые</b>	подтягивание - на высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз - на низкой перекладине для девочек, кол-во раз	10 и выше	13 и выше
<b>выносливость</b>	непрерывный бег, м	3000 и более	2000 и более
<b>координационные</b>	челночный бег 3x10 м	8.5	9.0
<b>гибкость</b>	наклон вперед из положения стоя пальцами пола	пальцами пола	пальцами пола

### Критерии и нормы оценивания

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>



## Учебно-тематический план 10 класс

Курс рассчитан на 108 часов (3 часа в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
2	Легкая атлетика	30
3	Кроссовая подготовка	20
4	Баскетбол	20
5	Волейбол	22
6	Лыжная подготовка	16

### **Знания о физической культуре.**

Физические качества и их связь с физическим развитием. Самоконтроль во время выполнения упражнений. Врачебный контроль. Влияние физических упражнений на различные системы организма. Вредные привычки и их пагубное влияние на организм. Двигательные качества человека и их развитие.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

## Физическое совершенствование

### Лёгкая атлетика. 30 часов.

**П о н я т и я:** короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

**Способы двигательной деятельности:** Бег и его разновидности, специальные легкоатлетические упражнения.

Общездоровья подготовка. Общеразвивающие упражнения. Бег с низкого старта на 100 метров, прыжок в высоту “перешагиванием” с разбега, прыжок в длину с места и “согнув ноги “ с разбега, метание мяча и гранаты на дальность, бег до 3000м без учёта времени, бег 2000м и 3000м на время, подвижные игры, игра в лапту, футбол, волейбол, баскетбол.

**Развитие двигательных качеств** – координации, ловкости, гибкости, быстроты, скоростно- силовых, выносливости к умеренным нагрузкам.

### Баскетбол. 20 часов.

**П о н я т и я:** Правила игры, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

**Способы двигательной деятельности:** Бег и его разновидности. Общездоровья подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача баскетбольного мяча в движении. Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча по кольцу одной рукой от плеча со средней дистанции, из под щита, в два шага после ведения, штрафной бросок. Заслон, виды заслона. Зонная защита. Персональная защита. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

**Развитие двигательных качеств** – координации, ловкости, гибкости, быстроты, скоростно- силовых, силы.

### Волейбол. 22 часа.

**П о н я т и я:** Правила игры, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

**Способы двигательной деятельности:** Бег и его разновидности. Общездоровья подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Верхняя, нижняя передача мяча. Приём мяча снизу в зоны 2-3 . Верхняя прямая подача. Передача волейбольного мяча в паре по заданию. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочные игры.

**Развитие двигательных качеств** – координации, ловкости, гибкости, быстроты, скоростно- силовых, силы.

### **Кроссовая подготовка. 19 часов.**

**П о н я т и я:** Инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

**Способы двигательной деятельности:** Бег и его разновидности. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

Бег с переходом на ходьбу до 3000м. Непрерывный бег от 15 до 25 минут. Шестиминутный бег. Тест Купера.

Подвижные игры, игра в лапту, футбол, волейбол, баскетбол, эстафеты.

**Развитие двигательных качеств** – координации, ловкости, выносливости к умеренным нагрузкам.

### **Лыжная подготовка. 16 часов.**

**П о н я т и я:** Инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. Подготовка лыж.

**Способы двигательной деятельности:** Попеременный двухшажный ход , одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, подъём “ёлочкой” ,спуск в низкой стойке, торможение “плугом”, прохождение дистанции по учебному кругу без учёта времени, 3 км и 5 км на время.

**Развитие двигательных качеств** – координации, ловкости, быстроты, выносливости к умеренным нагрузкам.

**Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО**

### **Учебно-тематический план 11 класс**

Курс рассчитан на **102 часа (3 часа в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков

2	Легкая атлетика	26
3	Кроссовая подготовка	18
4	Баскетбол	20
5	Волейбол	22
6	Лыжная подготовка	16

---

### **Знания о физической культуре.**

Влияние физических упражнений на различные системы организма. Вредные привычки и их пагубное влияние на организм. Двигательные качества человека и их развитие. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями

### **Способы физкультурной деятельности.**

Правила самоконтроля во время выполнения упражнений. Врачебный контроль

Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

## **Физическое совершенствование**

### **Лёгкая атлетика. 26 часов.**

**П о н я т и я:** короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

**Способы двигательной деятельности:** Бег и его разновидности, специальные легкоатлетические упражнения.

Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Бег с низкого старта на 100 метров, прыжок в высоту “перешагиванием” с разбега, прыжок в длину с места и “согнув ноги “ с разбега, метание мяча и гранаты на дальность, бег до 3000м без учёта времени, бег 2000м и 3000м на время, подвижные игры, игра в лапту, футбол, волейбол, баскетбол.

**Развитие двигательных качеств** – координации, ловкости, гибкости, быстроты, скоростно- силовых, выносливости к умеренным нагрузкам.

### **Баскетбол. 20 часов.**

**П о н я т и я:** Правила игры, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

**Способы двигательной деятельности:** Бег и его разновидности. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача баскетбольного мяча в движении. Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча по кольцу одной рукой от плеча со средней дистанции, из под щита, в два шага после ведения, штрафной бросок. Заслон, виды заслона. Зонная защита. Персональная защита. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

**Развитие двигательных качеств** – координации, ловкости, гибкости, быстроты, скоростно- силовых, силы.

### **Волейбол. 22 часа.**

**П о н я т и я:** Правила игры, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

**Способы двигательной деятельности:** Бег и его разновидности. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом:

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Верхняя, нижняя передача мяча. Приём мяча снизу в зоны 2-3. Верхняя прямая подача. Передача волейбольного мяча в паре по заданию. Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочные игры.

**Развитие двигательных качеств** – координации, ловкости, гибкости, быстроты, скоростно- силовых, силы.

### **Кроссовая подготовка. 18 часов.**

**П о н я т и я:** Инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

**Способы двигательной деятельности:** Бег и его разновидности. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

Бег с переходом на ходьбу до 3000м. Непрерывный бег от 15 до 25 минут. Шестиминутный бег. Тест Купера.

Подвижные игры, игра в лапту, футбол, волейбол, баскетбол, эстафеты.

**Развитие двигательных качеств** – координации, ловкости, выносливости к умеренным нагрузкам.

### **Лыжная подготовка. 16 часов.**

**П о н я т и я:** Инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. Подготовка лыж.

**Способы двигательной деятельности:** Попеременный двухшажный ход , одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, подъём “ёлочкой” , спуск в низкой стойке, торможение “плугом”, прохождение дистанции по учебному кругу без учёта времени, 3 км и 5 км на время.

**Развитие двигательных качеств** – координации, ловкости, быстроты, выносливости к умеренным нагрузкам.

**Тестовые задания, направленные на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО**

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

- 1 «Физическая культура» ФГОС . В.И. Лях. М. Просвещение 2015г.
- 2 спортивный зал
- 3 гимнастические маты;
- 4 гимнастическая стенка;
- 5 турник;
- 6 скакалки, обручи;
- 7 теннисный стол;
- 8 спортивная площадка;
- 9 мячи для метания
- 10 лыжи, коньки;
- 11.мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные

## Литература

- 1) «Физическая культура» ФГОС . В.И. Лях. М. Просвещение 2015г.
- 2) **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
- 3) **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
- 4) **Настольная** книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
- 5) **Настольная** книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
- 6) **Оценка** качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
- 7) **Пояснительная** записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
- 8) Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.
- 9) Рекомендации по составлению рабочей программы. Авторы д.м.н. Болдырева И.О., доцент кандидат пс.н. Пешков Н.И.

## Тематическое планирование.

### 10 класс. Лёгкая атлетика. 30 часов.

Учебный материал	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23-24	25-26	27-28	29-30
Меры безопасности. Основы знаний.	+					+					+					+					+					+
Построение, задачи урока.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег, спец. л\а упражн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ, ОФП, длина с места, челночный бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Закрепление и совершенствование техники низкого старта, бег 100м с низкого старта		+	+					+							+	+							+			
Закрепление и совершенствование техники метания мяча и гранаты с разбега.				+	+				+									+	+						+	
Закрепление и совершенствование техники прыжка в длину способом “согнув ноги” с разбега.						+	+			+										+	+			+		
Закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту “перешагиванием “											+	+	+	+												
Бег 2000м и 3000м на время, до 3000м б\у				+				+		+								+				+			+	
Подвижные игры, спортивные игры, лапта	+	+	+		+	+	+		+						+		+		+	+	+		+	+		+



**11 класс. Лёгкая атлетика. 26 часов.**

Учебный материал	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Меры безопасности. Основы знаний.	+					+					+					+					+					+	
Построение, задачи урока.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег, спец. д\а упражн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ, ОФП, длина с места, челночный бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Закрепление и совершенствование техники низкого старта, бег 100м с низкого старта		+	+					+							+	+							+				
Закрепление и совершенствование техники метания мяча и гранаты с разбега.				+	+				+									+	+						+		
Закрепление и совершенствование техники прыжка в длину способом “согнув ноги” с разбега.						+	+			+											+	+			+		
Закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту “перешагиванием “											+	+	+	+													
Бег 2000м и 3000м на время, до 3000м б\у				+				+		+								+				+			+		
Подвижные игры, спортивные игры, лапта	+	+	+		+	+	+		+						+		+		+	+	+		+	+			+

**10-11 класс. Баскетбол. 20 часов.**

Учебный материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Меры безопасности. Основы знаний	+				+		+					+				+				+		
Правила игры в баскетбол.	+	+					+															
Построение, задачи урока.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Бег и его разновидности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	=	+	+	+	+	+	+		
ОРУ, ОФП, эстафеты, челночный бег.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Закрепление и совершенствование техники выполнения штраф. броска		+		+				+	+						+	+				+		
Закрепление и совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости.	+	+				+	+				+	+							+			
Закрепление и совершенствование техники броска мяча по кольцу в 2 шага			+	+				+	+	+			+	+			+	+				
Закрепление и совершенствование техники передачи мяча в движении.					+	+					+	+							+			
Закрепление и совершенствование техники броска мяча по кольцу одной рукой от плеча с места и после ведения из-под щита и со средней дистанции		+					+					+			+	+				+		
Учебная игра.	+			+	+			+	+				+	+			+	+		+		
Персональная, зонная защита					+				+					+				+				

**10-11 класс. Волейбол. 22 часа.**

Учебный материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
Меры безопасности. Основы знаний.	+	+						+							+								+
Правила игры в волейбол.	+	+																					+
Построение, задачи урока.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег и его разновидности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ, ОФП, эстафеты, челночный бег.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Стойка, перемещения	+	+	+																				
Закрепление и совершенствование техники верхней передачи мяча, приёма мяча снизу (индивидуальная работа с мячом)	+	+				+	+	+		+		+	+				+	+	+				
Закрепление и совершенствование техники верхней прямой подачи мяча, приёма мяча с подачи в зону 2-3					+	+				+	+				+	+					+	+	
Закрепление и совершенствование техники нападающего удара (зоны 2-4), блокирование			+	+			+	+	+				+	+				+	+				
Выполнение передачи мяча в парах по заданию	+	+		+							+	+		+	+		+				+	+	+
Учебная игра		+	+	+			+	+	+		+		+	+		+			+		+	+	+

**10-11 класс. Лыжная подготовка. 16 часов.**

Учебный материал	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16
Техника безопасности Основы знаний.	+	+				+		
Выдвижение к месту занятий, подготовка лыжного инвентаря.	+	+	+	+	+	+	+	+
Построение, задачи урока.	+	+	+	+	+	+	+	+
Закрепление и совершенствование техники одновременного одношажного хода, бесшажных ходов			+	+				+
Закрепление и совершенствование техники выполнения подъёма в гору способом “ёлочка“, ступающим шагом					+	+		
Закрепление и совершенствование техники спуска в низкой стойке.					+	+		+
Прохождение дистанции до 5 км б/у времени и 3км и 5 км на результат	+	+	+	+	+	+	+	+
Приведение лыжного инвентаря после занятия в порядок, подведение итогов урока.	+	+	+	+	+	+	+	+
Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода	+	+		+			+	+
Закрепление и совершенствование техники торможения “полуплугом“, “плугом“, переступанием					+	+		+

**10 класс. Кроссовая подготовка. 20 часов**

Учебный материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18	19-20
Техника безопасности при занятиях. Основы знаний.	+	+					+				+					+		
Построение, тема урока.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные игры, лапта, подвижные игры, эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения (комплексы) Упражнения ОФП на развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег и его разновидности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу до 3000м Непрерывный бег в произвольном темпе от 15 до 25 мин. Шестиминутный бег, тест Купера		+	+		+	+		+	+	+			+	+		+	+	
				+			+				+	+			+			+

**11 класс. Кроссовая подготовка. 18 часов**

Учебный материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Техника безопасности при занятиях. Основы знаний.	+	+					+				+					+		
Построение, тема урока.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные игры, лапта, подвижные игры, эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения (комплексы) Упражнения ОФП на развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег и его разновидности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу до 3000м Непрерывный бег в произвольном темпе от 15 до 25 мин. Шестиминутный бег, тест Купера		+	+		+	+		+	+	+			+	+		+	+	