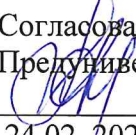



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ»
(ГУУ)

Предуниверсарий ГУУ

Принято Учёным
советом университета
Протокол № 10
от 24.02. 2022 года

Согласовано директор
Предуниверсария ГУУ

М.Ю. Григорьева
24.02. 2022 года

Утверждаю
проректор ГУУ

А.В. Троицкий
24.02. 2022 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета	Физическая культура (базовый уровень)
Класс(ы)	10-11
Уровень образования	среднее общее образование
Образовательная программа	основная образовательная программа
Срок реализации программы	2 года

Москва

2022

Программа по физической культуре для 10 – 11 классов разработана в соответствие:

с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. - М.: Просвещение, 2016г.);

- с авторской рабочей программой по физической культуре для учащихся 10 - 11 классов.

В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014г.

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями)
- Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 года №08 – 1447 по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК «ГТО» по осуществлению текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура»
- Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172.

Цель программы: Формировать личность, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Внедрять комплекс ГТО в систему физического воспитания школьников.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование умения максимально проявлять физические способности при

Формы организации:

Основные формы организации образовательного процесса в средней школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В связи с введением ВФСК «ГТО» в рамках проведения уроков, на занятиях могут планироваться проведение практической и теоретической части ГТО в соответствии с тематикой и содержанием учебного материала.

Формы преподавания:

Формами организации учебного процесса являются индивидуальные, групповые и фронтальные формы работы. Интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы.

Преобладающие формы текущего и итогового контроля: оценка техники выполнения тренировочных упражнений; тестирование; фронтальный и индивидуальный зачет. Для контроля за ходом учебного процесса запланирована сдача контрольных нормативов. Они выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения в конце периода изучения какого-то раздела и для оценки эффективности овладения навыком.

Методы преподавания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используемые педагогические **технологии**: здоровьесберегающие, коррекционные, игровые.

Общая характеристика курса

Актуальность программы:

Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Особенность рабочей программы – подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (дополнение от 23.12.2014 года к приказу № 373 от 06.10.2009 года «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»).

Адресат программы: Обучающиеся 10-11 классов

Объем программы: Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 136 часов.

Срок освоения программы: 2 года

Режим занятий: 2 раза в неделю

Результаты освоения курса

Перечень личностных и метапредметных результатов:

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формы аттестации:

Контроль знаний предусмотрен как по окончанию изучения раздела (лёгкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол), так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (президентские тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Оценочные материалы:

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты) и испытания.

Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицы).

10 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Норматив	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м, сек	4,4	5,1	5,2	5,4	5,8	6,2
Метание гранаты, м.	50	40	35	20	15	10
Бег 1000 м, мин.	3,35	4,00	4,30	4,30	5,00	5,30
Бег 100 м, сек	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Челночный бег 3x10 м, сек	7,3	8,0	8,2	9,7	10,1	10,8
Прыжок в длину с места, см.	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине из виса, раз. (мал)	12	10	7			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз (дев)				30	25	20
Прыжок со скакалкой, 30 сек, раз.	65	60	50	75	70	65
Поднимание туловища из положения лежа на спине, 60 сек.	52	47	42	40	35	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13

11 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Норматив	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м, сек	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 60 м, сек.	8,9	9,1	9,4	9,8	10,0	10,2
Бег 300 м, мин,сек.	55,0	57,0	59,0	1,10	1,17	1,21
Метание гранаты	25	22	20	18	15	13
Бег 1000 м, мин.	3,30	3,50	4,20			

Бег 100 м, сек	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Челночный бег 3x10 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Прыжок в длину с места, см.	230	220	200	185	170	155
Прыжок в длину с разбега	4,50	4,30	4,15	4,00	3,80	3,50
Прыжок в высоту с разбега, см.						
Подтягивание на перекладине из виса, раз. (мал)	14	11	8			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз (дев)				25	20	18
Прыжок со скакалкой, 60 сек, раз.	70	65	55			
Поднимание туловища из положения лежа на спине, 60 сек.	55	49	45	42	36	30
Сгибание и разгибание рук, раз	32	27	32			
Наклон вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13

Содержание курса

Раздел 1: Основы знаний о физической культуре

Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

Понятия: физической благополучие, здоровье. Виды благополучия. Составляющие основы здоровья. Основные средства физического воспитания. Физические упражнения для здоровья.

Основы организации двигательного режима.

Естественная биологическая потребность человека. Объем суточной двигательной активности. Двигательный режим школьников. Нормы суточной двигательной активности школьников разных возрастов. Примерные схемы режима дня школьника.

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, тренажеры и тренажерные устройства. Основа ритмической гимнастики. Влияние спортивно-оздоровительных систем на организм занимающихся. Тренажеры и тренажерные устройства, применяющиеся в оздоровительной физической культуре.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Знать понятие «олимпийское движение». История Олимпийских игр в Древней Греции. Международный Олимпийский Комитет в древности и в настоящее время. Олимпийское движение России.

Физическая культура личности. Понятие «физическая культура», «личность», «физическая культура личности». Характеристика физической культуры личности. Нравственные и эстетические качества при занятиях физическими упражнениями.

Раздел 2: Спортивные и подвижные игры:

техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу и волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

Баскетбол. Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок одной и двумя руками в прыжке, броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание. Командное нападение, взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол: правила техники безопасности. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.

Гандбол: передача и ловля мяча в тройках. Передача и ловля мяча с отскоком от площадки. Ведение мяча с низким отскоком. Бросок с места. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке. Бросок в падении. Блокирование. Выбивание и отбор мяча. Индивидуальная и коллективная тактика нападения. Индивидуальные тактические действия защитника. Зонная защита. Совершенствование командных защитных действий.

Футбол: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары. Удар по мячу серединой лба. Удар боковой частью лба. Удар по мячу серединой лба в прыжке. Остановка катящегося и летящего мяча. Остановка мяча грудью. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча подкатом. Обманные движения (финты). Тактические действия в защите, в нападении.

Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики.

Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок углом. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойка на руках. Развитие

физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и силовых. Упражнения для мышц брюшного пресса, для развития силы основных мышечных групп, для развития координационных способностей, для развития подвижности в различных суставах.

Раздел 4: Легкая атлетика: правила техники безопасности перед началом занятий, во время занятий и после окончания занятий. Техника эстафетного бега: передача палочки правой и левой рукой на месте, то же в ходьбе, то же в медленном беге. Бег по этапам. Передача в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» и «прогнувшись». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метания в горизонтальные и вертикальные цели. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных и развития выносливости.

ВФСК «ГТО» (возрастная группа 16 – 17 лет): бег -100м; 2км/3км; подтягивание на высокой и низкой перекладинах; сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперёд стоя; прыжок в длину с места, разбега; метание гранаты 700гр; кросс 3км; плавание 50м; стрельба; туристический поход с проверкой туристических

Тематическое планирование

10 класс

Раздел программы	Кол-во часов	по учебным полугодиям	
		I	II
Знания о физической культуре		в процессе урока	
Легкая атлетика	21	9	12
Спортивные и подвижные игры	23	10	13
Гимнастика с элементами акробатики	24	11	13
Всего	68	30	38

№ п/п	Раздел. Тема урока	Кол-во часов
I полугодие		
Легкая атлетика		
1	ТБ на уроках.	1
2	Техника низкого старта	1
3	Техника спринтерского бега.	1
4	Техники бега на длинные дистанции	1
5	Тестирование бега на 1000 с высокого старта	1
6	Тестирование бега на 100 м с низкого старта	1
Спортивные и подвижные игры (футбол)		
7	Совершенствование техники передвижений и остановок	
8	Совершенствование техники ударов по мячу	1
Легкая атлетика		

9	Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1
10	Техника эстафетного бега	1
11	Передача палочки различными способами	1
Спортивные и подвижные игры (волейбол)		
12	Совершенствование техники приема и передач мяча	1
13	Контрольный урок по передачам	1
14	Совершенствование техники подач мяча	1
Гимнастика с элементами акробатики		
15	Совершенствование строевых упражнений	1
16	Тестирование наклона вперед из положения сидя, см	1
17	Освоение и совершенствование висов и упоров	2
Спортивные и подвижные игры (волейбол)		
18	Совершенствование техники нападающего удара	1
19	Прямой нападающий удар	1
20	Контрольный урок по нападающему удару	1
Гимнастика с элементами акробатики		
21	Толчком двух ног вис углом. Тест подтягивание на перекладине	1
22	Соскок махом назад. Тестирование прыжка в длину с места	1
23	Контрольный урок по висам и упорам	1
Спортивные и подвижные игры (волейбол)		
24	Индивидуальное и групповое блокирование	1
25	Контрольный урок по блокированию	1
Гимнастика с элементами акробатики		
26	Прыжок ноги врозь. Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2
27	Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой	1
28	Контрольный урок по опорному прыжку	1
Всего за первое полугодие		30
II полугодие		
Легкая атлетика		
29	Тестирование челночного бега 3x10 м, сек	1
Гимнастика с элементами акробатики		
30	Кувырки, стойка на лопатках	2
31	Лазание по канату в два приема	1
32	Броски набивного мяча из различных положений	1
33	Прыжковые упражнения	2
34	Опорный прыжок ноги врозь	1
35	Тестирование прыжка на скакалке 30 сек, раз	1
36	Тестирование подъема туловища за 1 мин. из положения лежа	1
Спортивные и подвижные игры (волейбол)		
37	Передача мяча в парах через сетку	2
38	Верхняя прямая подача	1
39	Контрольный урок по волейболу	1
Легкая атлетика		
40	Техника высокого старта	1
41	Техника высокого старта на оценку	1
Гимнастика с элементами акробатики		
42	Броски набивного мяча	1
43	Урок круговым методом	1
44	Комбинации из разученных элементов	1
45	Упражнения для развития силы	1

Легкая атлетика		
46	Техника метания гранаты	1
47	Метание мяча в горизонтальную цель	1
48	Тестирование метания гранаты	1
Подвижные и спортивные игры		
49	Игра в гандбол по упрощенным правилам	1
50	Футбольные упражнения	1
51	Спортивная игра «Футбол»	2
52	Спортивная игра в баскетбол	2
53	Подвижные игры для развития ловкости	1
54	Подвижные игры и эстафеты	2
Легкая атлетика		
55	Эстафетный бег	1
56	Передача палочки сверху -снизу	1
57	Контрольный урок по эстафетному бегу	1
58	Совершенствование техники низкого и высокого старта	1
59	Тестирование бега на 300 м, сек	1
60	Тестирование бега на 3000 (юн) и 2000 м (дев), сек	1
Всего за второе полугодие		38
Итого		68

11 класс

Раздел программы	Кол-во часов	по учебным полугодиям	
		I	II
Знания о физической культуре		в процессе урока	
Гимнастика с элементами акробатики	17	8	9
Легкая атлетика	26	12	14
Спортивные и подвижные игры	25	11	14
Всего	68	31	37

№ п/п	Раздел. Тема урока	Кол-во часов
I полугодие		
Легкая атлетика		
1	Легкая атлетика. ТБ на уроках	1
2	Совершенствование техники спринтерского бега	1
3	Тестирование бега на 60 м	1
4	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1
5	Тестирование челночного бега 3x10 м, сек	2
6	Тестирование бега на дистанции 1000 м с высокого старта	1
7	Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1
8	Освоение техники эстафетного бега	1
Гимнастика с элементами акробатики		
9	Совершенствование строевых упражнений.	1
10	Повороты в движении, перестроения из колонны по одному	1
11	Совершенствование висов и упоров	1

Спортивные и подвижные игры (волейбол)		
12	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	2
13	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением	1
14	Прием мяча одной рукой с падением и перекатом	1
15	Передача мяча сверху двумя руками	2
16	Контрольный урок по передачам	1
Гимнастика с элементами акробатики		
17	Вис согнувшись- вис прогнувшись	1
18	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1
19	Контрольный урок по висам и упорам	1
Спортивные и подвижные игры (баскетбол)		
20	Передача мяча одной рукой снизу, сбоку.	1
21	Приемы обыгрывания защитника	1
22	Совершенствование техники ведения мяча	2
Легкая атлетика		
23	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
24	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
25	Тестирование прыжка в длину с места	1
Гимнастика с элементами акробатики		
26	Тестирование подъема туловища за 60 сек, раз	1
27	Техника опорных прыжков	1
Всего за первое полугодие		31
II полугодие		
Гимнастика с элементами акробатики		
28	Тестирование отжимания, подтягивания	1
29	Совершенствование акробатических упражнений	1
30	Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках	1
31	Кувырки назад, прыжки в глубину.	2
32	Комбинации из ранее разученных приемов	1
Спортивные и подвижные игры (баскетбол)		
33	Совершенствование техники бросков мяча	2
34	Бросок одной и двумя руками в прыжке	1
35	Броски мяча после шагов и в прыжке	1
Легкая атлетика		
36	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	3
37	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	2
38	Тестирование прыжка в высоту с разбега	2
Гимнастика с элементами акробатики		
39	Комбинации из ранее изученных элементов	1
40	Броски набивного мяча	1
41	Тестирование прыжка на скакалке за 60 сек, раз	1
Легкая атлетика		
42	Техника метания гранаты	2
43	Метание различных снарядов на дальность с разбега	2
44	Тестирование метания гранаты	2
Подвижные и спортивные игры		
45	Совершенствование ловли и передач мяча	1
46	Совершенствование техники ведения мяча	1
47	Совершенствование техники бросков мяча	2
48	Совершенствование техники защитных действий	1

49	Контрольный урок по гандболу	1
50	Совершенствование техники защитных действий	2
51	Командное нападение, взаимодействие с заслоном	1
52	Контрольный урок по баскетболу	1
Всего за второе полугодие		37
Итого		68

Учебно-методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1-11 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организации/В.И. Лях. - 2-е изд.- М.: Просвещение, 2014.-256 с
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- поурочные разработки по физической культуре. 10 -11 класс. Универсальное издание ФГОМ. Патрикеев А.Ю.

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- мостик гимнастический;
- козел гимнастический;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические; скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетки измерительные (10 м, 50 м);

- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота;
- лыжный инвентарь
- аптечка медицинская