

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа
сельского поселения «Село Верхняя Эконь»

<p>«Рассмотрено» На заседании педагогического совета школы Протокол № <u>31 августа</u> 20<u>20</u> г. <u>К.А. Капустина</u> К. А. Капустина</p>	<p>«Согласовано» Заместитель руководителя по УМР <u>А.И. Жукова</u> А. И. Жукова <u>31</u> августа 20<u>20</u> г.</p>
--	---



Рабочая программа
по физической культуре
Уровень обучения: основное общее образование
10-11 класс
Учитель: Хайтанин Любовь Афанасьевна

2020- 2021 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 ч. в год, 3 часа в неделю.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2020.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, учитывая климатические условия и возможности материально-технической базы, кроссовая подготовка заменена на *лыжную подготовку* (№ уроков 50-71)

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по борьбе, (№ уроков 72-99) в связи с реализацией федерального проекта «Самбо в школу».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены: на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 средней 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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Лыжная подготовка

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

Борьба

Техника безопасности на уроках борьбы. История развития борьбы в России. Техника бросков, захватов. Самостраховка.

Обучающиеся 10 класса должны

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
			XI (ю.)	X(д.)	XI
1	Базовая часть	75	75	75	75

1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	18	18	18	18
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21
1.6	Резервные уроки	3	3	3	3
2	Вариативная часть				
2.1	Борьба	27	27	27	27
	Итого:	105	105	105	105

- Учебно-тематическое планирование. 11 класс

№	Дата	Тема урока	Содержание	Характеристика видов деятельности
1.	04.09.2018	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег на короткие дистанции	Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета) Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Метание гранаты на дальность с 5-6	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при выполнении прыжков. Выполняют тестирование – подтягивание. Биохимические основы прыжков Метают мяч, гранату в мишень и на дальность. Соблюдают правила безопасности при метании.
2	06.09.2018	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование		
3	07.09.2018	Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям		
4	11.09.2018	бег -100м-К Развитие быстроты.		
5	13.09.2018	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.		
6	14.09.2018	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов - К		
7	18.09.2018	Метание гранаты в вертикальную цель		
8	20.09.2018	техника метания гранаты		
9	21.09.2018	Метание гранаты на дальность с разбега		

№	Дата	Тема урока	Содержание	Характеристика видов деятельности
			беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Тестирование – бег	
10	25.09.2018	Равномерный бег до 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	Развитие выносливости. Равномерный бег до 20 мин	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Выбирают индивидуальный темп бега, разрабатывают индивидуальную стратегию бега по дистанцииБег на результат
11	27.09.2018	Равномерный бег до 16 мин. развитие выносливости		
12	28.09.2018	Кросс 2000м-д, 3000- м К		
13	02.10.2018	Понятие «Темп бега» Развитие выносливости		
14	04.10.2018	Распределение сил по дистанции		
15	05.10.2018	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре	Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить повороты в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	Выполняют упражнения на перекладине (Повторяют подъем переворотом в упор.
16	09.10.2018	. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом		
17	11.10.2018	Комбинация из разученных элементов		
18	12.10.2018	Опорный прыжок	Разучить технику опорного прыжка через коня. Развитие координационных способностей.	Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.
19	16.10.2018	Опорный прыжок		
20	18.10.2018	Акробатика. Юн- Длин кувырок через препятствие на высоте 90 см Дев-Сед углом- стойка на коленях- стойка на лопатках		
21	19.10.2018	Ю кувырок назад через стойку на руках .Длинный кувырок	Закрепление техники выполнения	Длинный кувырок через

№	Дата	Тема урока	Содержание	Характеристика видов деятельности
22	23.10.2018	Комбинация из изученных элементов	длинного кувырка. Стойка на руках.	препятствие в 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. Д.: стойка на руках (с помощью), стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед).
23	25.10.2018	Комбинация из изученных элементов	Развитие координационных способностей. Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов.	
24	26.10.2018	Прыжки в глубину, высота 150-180 см	Прыжок в глубину. Совершенствование подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость	Прыжок в глубину. Выполняют подтягивания на перекладине. Лазание по канату(6м) в два приема на скорость.
25	06.11.2018	Лазанье по канату, шесту, гимнастической стенке		
26	08.11.2018	Лазанье по канату, шесту, гимнастической стенке		
27	09.11.2018	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря	Знать принципы расчета веса отягощений Упражнения для развития силы с гантелями и штангой Знать технику выполнения упражнений с отягощением	Выполняют упражнения для развития силы с гантелями и штангой по принципу круговой тренировки
28	13.11.2018	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря		
29	15.11.2018	Техника безопасности при работе с отягощением Круговая тренировка с отягощением		
30	16.11.2018	Принципы организации круговой тренировки с отягощением		
31	20.11.2018	Расчет веса отягощения для развития определенных силовых качеств		
32	22.11.2018	Техника безопасности на уроках баскетбола Баскетбол Позиционное нападение с изменением позиций игроков	Ведение с различной скоростью. броски с места и после ведения Постановки заслона: принципы	Выполняют: -ведение с различной скоростью. - роски с места и после ведения

№	Дата	Тема урока	Содержание	Характеристика видов деятельности
33	23.11.2018	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	постановки заслона	- ведение с различной скоростью, броски с места и после ведения Понимают: - принципы постановки заслона - правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении,... - жесты судьи
34	27.11.2018	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении,...	
35	29.11.2018	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	Жесты судьи	
36	30.11.2018	Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении,...		
37	04.12.2018	Жесты судьи		
38	06.12.2018	Комбинации из освоенных элементов	Совершенствование:	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
39	07.12.2018	Ловля высоко летящих мячей	- комбинаций из освоенных элементов	
40	11.12.2018	Техника броска с дальней дистанции	- техники ловли высоко летящих мячей	
41	13.12.2018	Техника броска с дальней дистанции после ведения	- техники броска с дальней и средней дистанции	
42	14.12.2018	Позиционное нападение в игровых зонах 3:3, 4:4, 5:5 на одну сторону (3:2)	Разучить индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Провести игру по упрощенным правилам. Развитие скоростных качеств	
43	18.12.2018	Позиционное нападение в игровых зонах 3:3, 4:4, 5:5 на одну сторону (3:2)		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Закрепление индивидуальных и групповых действий в защите. Учебная игра.
44	20.12.2018	Штрафной бросок		
45	21.12.2018	Организация соревнований по баскетболу	Организация соревнований по баскетболу	

№	Дата	Тема урока	Содержание	Характеристика видов деятельности	
46	25.12.2018	Правила ведения протокола	Правила ведения протокола	Учатся судить соревнования по баскетболу. правильно заполнять игровой протокол	
47	27.12.2018	Морально-волевые качества баскетболиста.	История побед и поражений российских баскетболистов		
48	28.12.2018	Значение тактической подготовки баскетболистов	Значение тактической подготовки баскетболистов		
49	15.01.2019	История побед и поражений российских баскетболистов	История побед и поражений российских баскетболистов	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Описывают технику изучаемых спусков, подъемов и торможений, осваивают их самостоятельно.	
50	17.01.2019	Особенности физической подготовки лыжников техника безопасности при занятиях лыжами	Техника выполнения переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона.		
51	18.01.2019	Выбор хода в зависимости от рельефа местности.			
52	22.01.2019	Вид торможения в зависимости от крутизны склона.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.		
53-54	24.01.2019	Распределение сил по дистанции			
55	25.01.2019	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.			
56	29.01.2019	Бесшажные ходы	Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.		Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью
57	31.01.2019	Особенности одновременного одношажного хода			
58	01.02.2019	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Выполнение сдачи норматива на дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием». Развитие скоростных способностей.		
59	05.02.2019	Зависимость скорости хода от силы отталкивания.			
60	07.02.2019	Переход с одновременного хода на попеременные			
61	08.02.2019	Техника попеременного двухшажного хода			

№	Дата	Тема урока	Содержание	Характеристика видов деятельности
62	12.02.2019	Зависимость скорости хода от длины и частоты шага	Зависимость скорости хода от длины и частоты шага	Контролируют длину, частоту лыжного шага
63	14.02.2019	Развитие выносливости на уроках лыжной подготовки	Разучить технику попеременного четырехшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км.
64	15.02.2019	Особенности развития физических качеств на уроках лыжной подготовки	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	
65	19.02.2019	Основные элементы тактики в лыжных гонках	Развитие координационных способностей.	
66	21.02.2019	Сочетание лыжных ходов	Совершенствовать технику	
67	22.02.2019	Контрольное прохождение дистанции 3 км- Д; 5 км -Ю	перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5 км.	
68	26.02.2019	Выступление российских спортсменов на Олимпиаде	Уроу-конференция: «Выступление российских спортсменов на Олимпиаде»	Просмотр проектов
69	28.02.2019	Коньковый ход. Элементы техники	Применение техники конькового хода в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км.	Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.) равномерно.
70	01.03.2019	Особенности конькового хода		
71	05.03.2019	Игры и эстафеты на лыжах	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады	Знать общие правила самбо. Уметь показывать оценки за технические действия в самбо (броски, удержания, болевые приемы) Понимать значение понятий «двигательные качества»,
72	07.03.2019	Т б на уроках борьбы. предупреждение травм		
73	12.03.2019	История развития борьбы Самбо в России		
74	14.03.2019	Общая физическая подготовка борцов		

№	Дата	Тема урока	Содержание	Характеристика видов деятельности
75	15.03.2019	Задняя подножка под выставленную ногу. Приемы самостраховки	правой и левой ногой вперед и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног	«выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.
76	19.03.2019	Действия запрещенные в самбо		
77	21.03.2019	Самостраховка при падении на спину		
78	22.03.2019	Бросок рывком на пятку с упором на колено		
79	02.04.2019	Правила проведения болевых приемов на руки		
80	04.04.2019	Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи	Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения на правый бок.
81	05.04.2019	Бросок через бедро с захватом пояса	Бросок через бедро с захватом пояса Бросок задней подножкой с захватом пояса Выведение из равновесия рывком с падением Самостраховка при падении на бок с прыжка защита от бросков с захватом ноги	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения назад. Знать виды удержаний, перевороты, защиту от удержаний. Уметь выполнять удержания, перевороты, защиту от удержаний.
82	09.04.2019	Бросок задней подножкой с захватом пояса		
83	11.04.2019	Выведение из равновесия рывком с падением		
84	12.04.2019	Самостраховка при падении на бок с прыжка		
85	16.04.2019	Защита от бросков с захватом ноги		
86	18.04.2019	Полет -кувырок через предмет	Кувырки, перекаты	Знать варианты защит от разных ударов и уметь их показать в среднем темпе без сопротивления соперника.
87	19.04.2019	Переворот с захватом руки	Переворот с захватом руки	
88	23.04.2019	Заваливание зашагиванием	Заваливание зашагиванием	

89	25.04.2019	Уход от удержания с помощью вращения	Уход от удержания с помощью вращения	
90	26.04.2019	Акробатические элементы на уроках борьбы	Учебные схватки	
91	30.04.2019	Успехи российских борцов на международных соревнованиях	Успехи российских борцов на международных соревнованиях	Просмотр проектов по теме
92	02.05.2019	История развития борьбы в России	История развития борьбы в России	Четкий кувырок вперед в группировке, перекат на спину в упор присев не касаясь головой. Акробатика: кувырки. Перевороты. Упражнения в равновесии
93	07.05.2019	Подвижные игры на уроках борьбы	Комплекс упражнений для развития координации	
94	10.05.2019	Учебные схватки	Учебные схватки	
95	14.05.2019	Учебные схватки	Комплекс упражнений для развития координации	
96	16.05.2019	Круговая тренировки тренировка с отягощением	Комплекс упражнений для развития координации	
97	17.05.2019	Круговая тренировки тренировка с отягощением	Равномерный бег 20 мин). Преодоление препятствий	Упражнения с отягощением по принципу кругово тренировки
98	21.05.2019	Тестирование уровня физической подготовленности.	Равномерный бег 20 мин). Преодоление препятствий	
99	23.05.2019	Подвижные игры на уроках борьбы	Комплекс упражнений для развития координации	
100	24.05.2019	Т б На уроках легкой атлетики Равномерный бег 20 мин). Преодоление препятствий	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных. сокращений	Равномерный бег 20 мин). Преодоление препятствий
101	28.05.2019	Кросс 2000м-Д; 3000м-Ю		
102	30.05.2019	Прыжки в длину с разбега на результат		

1. Е.М. Чумаков “Физическая подготовка борца”. Учебное пособие для тренеров. Издательство : Прометей, 2014
2. Киселёва С.Б., Киселёв П.А.: Физическая культура, Настольная книга учителя, Подготовка школьников к олимпиадам. 2013 г.
- 3.Лях В.И. Ред. Маслов М.В.: Физическая культура 10-11класс. Тестовый контроль для учителей общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012г
- 4.Матвеев А.П., Палехова Е.С. Под ред. Силантьева О.В. Физическая культура, 10-11классы. Учебник, ФГОС. 2015г.
- 5.Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности. Из-во Прометей 2013г.
- 6.кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во : Прометей. 2014г
- 7.Марченко И.М. Шлыков В.К. Олимпиадные задания по физической культуре, 9-11классы. Из-во: учитель 2013г.
- 8.Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. Аэробика в школе. Учебно-методическое пособие для учителя физической культуры. Из-во: Советский спорт 2014г.
- 9.Кириченко С.Н. Под ред. Перепёлкиной А.В. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы. Программа, планирование, разработки занятий. Из-во Учитель 2014г
- 10.Погадаев Г.И. Под ред. Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во: дрофа 2014г

Литература для учащихся

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2020.
2. Волейбол. Правила соревнований. - М., 2012
3. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы 2014г
4. Правила игры в баскетбол

Условия реализации программы и технические средства обучения

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;

- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки, гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.