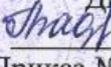


Министерство образования и науки Республики Бурятия
МАОУ «Хоринская средняя общеобразовательная школа №2»
им. Ю.А. Гагарина

Обсуждено: Заседание МО Протокол № 1 от 31.08.2022 г. Руководитель МО  / Копылова О.М./	Согласовано: Заседание МС Протокол № 1 от 31.08.2022г. Председатель МС  /Мамонова Е.В./	Утверждено: Директор школы  / Л.Е. Бадарханова / Приказ № 288 от 01. 09. 2022 г.
---	---	---

Рабочая программа

Название учебного курса, предмета: *Физическая культура*

ФИО учителя: *Смирнов А.А.*

Класс: *10*

Год составление программы: *2022-2023 учебный год*

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Требования к уровню подготовки обучающихся
3. Содержание учебного предмета, курса
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физкультуре для 10 класса соответствует

- Закону РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральному компоненту государственного образовательного стандарта (2004 года), утверждённого приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089
- Приказу Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. N 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"
- Образовательной программе среднего общего образования МАОУ «Хоринская средняя общеобразовательная школа №2 им. Ю.А.Гагарина»;
- Учебному плану МАОУ «Хоринская СОШ №2 им. Ю.А. Гагарина»;
- Положению о рабочих программах " МАОУ «Хоринская СОШ №2 им.Ю.А.Гагарина»
- Учебная программа по физической культуре для учащихся 1 – 11 классов (Лях В.И, Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2005)

Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 10 класса и специфики классного коллектива. В классе обучаются 24 человек. В центре психологического развития старшего школьника стоит профессиональное самоопределение. Ведущая деятельность в юношеском возрасте — познавательная.

В старшем школьном возрасте связь между познавательными и учебными интересами становится постоянной и прочной. Проявляется большая избирательность к учебным предметам и одновременно — интерес к решению самых общих познавательных проблем и к выяснению их мировоззренческой и моральной ценности.

В старших классах мышление учащихся приобретает личностный эмоциональный характер. Центральными психологическими новообразованиями юношеского возраста являются профессиональное самоопределение и мировоззрение.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) и координационных (быстроты переключения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости.) способностей, а так же сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 68 часов в год.

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, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по футболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведённого для этой цели.

Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 87 часов, на вариативную часть 15 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий, вариативная часть распределена для занятий футболом, где обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

Требования к уровню подготовки учащихся 10 класса

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

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

Уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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;

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше

	ные					7,2	9,6		8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195— 210 205— 220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170— 190 170— 190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050— 1200 1050— 1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300— 1400 1300— 1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17					6 и ниже 6	13—15 13—15

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-

Содержание тем учебного курса

№ п/п	Название разделов /тем	Количество часов	Содержание учебной темы	Форма занятия	Темы практических работ	Темы лабораторных работ
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	фронтальная		
2	Гимнастика	18	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на тело-	индивидуальная,		

	элементами акробатики		сложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.	групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		
3	Лёгкая атлетика	21	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	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		
4	Лыжная подготовка	18	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	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		
5	Спортивные игры	36	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.	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		
6	Элементы единоборств	9	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах Самостоятельная разминка перед	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		

			поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	ванная		
	Итого	102				

Тематическое планирование 10 класс

№ раздела и тем	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы (в соответствии со спецификой предмета, курса)	Практическая часть (в соответствии со спецификой предмета, курса)
1.	Основы знаний Инструктаж по охране труда.	1		
	<i>Легкая атлетика</i>	<i>11 часов</i>		
2 - 3	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2		
4 - 5	Высокий и низкий старт	2		
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег	2		
8	Развитие скоростных способностей.	2		
9.	Развитие скоростной выносливости	2		
10.	Метание Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
11	Метание гранаты на даль-	1		

	ность.			
12.	Метание гранаты на дальность с полного разбега.	1		
	Баскетбол	8 часов		
13-14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2		
15-17	Ловля и передача мяча.	3		
18-20	Ведение мяча	3		
	Футбол	8 часов		
21	Техника ударов	1		
22	Удары головой	1		
23	Остановка мяча	1		
24-25	Ведение мяча	2		
26	Учебная игра	1		
27	Учебная игра	1		
	Гимнастика с элементами акробатики	18 часов		
28	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания	1		
29	Развитие двигательных качеств Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость..	1		
30 -32	Акробатические упражнения	3		
33-35	Развитие гибкости	3		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.

				Броски набивного мяча.
36- 37	Упражнения в висе	2		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат.
38-39	Развитие силовых способностей	2		ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
40-41	Развитие координационных способностей	2		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.
42 -43	Развитие скоростно-силовых способностей.	2		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см.
44-45	Ритмическая гимнастика	2		Ритмические упражнения в сочетании
46	Элементы единоборств Атлетические единоборства (3 часа)	1		Закрепление всех видов самостраховок
47	Атлетические единоборства	1		Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов
48	Атлетические единоборства	1		Совершенствование изученных элементов единоборств
	Лыжная подготовка	18 часов		
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Движение рук и ног при шаге	1		Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг
50-	Согласование движений рук и ног в перехо-	1		Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска

	де через один шаг			
51	Спуск в стойке устойчивости	1		Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска.
52	Спуск с преодолением встречного склона	1		Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг.
53-	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг.	1		Спуск с преодолением встречного склона.
54	Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости	1		Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага.
55	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона.	1		Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона.
56-	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Развитие специальной выносливости	1		Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага.
57	Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага	1		
58	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг	1		Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона.
59-	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона.	1		Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона.
60	Выдвижение ноги вперёд перед преодо-	1		

	лением встречного склона			
61	Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	1		Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.
62	Лыжный бег	1	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)	
63	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.	1		Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.
64	Лыжный бег	1	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)	
65	Переход со свободным движением рук	1		Выполнение перехода со свободным движением рук.
66	Лыжный бег	1	Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход)	
	Элементы единоборств	6 часов		
67	Самостраховка на спину	1		
68	Самостраховка на бок	1		
69-	Самостраховка	1		

	кувырком			
70	совершенство- вание элемен- тов едино- борств	1		
71	Борьба за предмет	1		
72	Борьба за предмет (по- движная игра на базе едино- борств)	1		
	Баскетбол	6 часов		
73	Бросок мяча	1		ОРУ с мячом. Варианты ловли и переда- чи мяча. Варианты ведения мяча без со- противления и с сопротивлением защит- ника (обычное ведение и ведение со сни- женным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с со- противлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.
74	Бросок мяча в движении.	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении од- ной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
75	Штрафной бросок.	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.
76	Тактика игры	1		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и пе- редача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учеб- ная игра.
77	Техника за- щитных дей- ствий.	1		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Вариан- ты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мя- чом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.
78	Зонная система	1		Комплекс ОРУ. Зонная система защиты.

	защиты. Развитие кондиционных и координационных способностей.			Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра. ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».
	<i>Легкая атлетика</i>	<i>10 часов</i>		
79	Длительный бег Преодоление горизонтальных препятствий	1		Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
80	Развитие выносливости.	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно.
81	Переменный бег	1		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
82	Кроссовая подготовка	1		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.
83	Развитие силовой выносливости	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
84	Гладкий бег	1		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат. Спортивные игры.
85	Прыжки Развитие силовых и координационных способностей.	1		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.
86	Прыжок в длину с разбега.	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
87	Прыжок в длину с разбега.	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
88	Развитие силовых и координационных способностей.	1		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.

	национальных способностей.			Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.
	Волейбол	7 часов		
89	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).
90	Прием и передача мяча.	1		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.
91	Прием мяча после подачи	1		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
92	Подача мяча.	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.
93	Нападающий удар.	1		ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.
94	Техника защитных действий.	1		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные

				действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.
95	Тактика игры.	1		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
	Футбол	7 часов		
96	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
97	Техника ударов по мячу	1		Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
98	Техника ведения мяча	1		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
99	Техника перемещения	1		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом
100	Техника защитных действий	1		Действия против игрока без мяча и с мячом
101	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
102	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам	1		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам

УМК:

- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» В.И.Лях, А.А.Зданевич, М., Просвещение, 2010
- Физическая культура: 10-11 классы /под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2005
- Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2007