

УТВЕРЖДАЮ
Директор Лицея-интерната
«Подмосковный»

А.А. Максаев
Приказ №09 от 01.09.2021г.



Частное учреждение
общеобразовательного и дополнительного образования
«Лицей-интернат «Подмосковный»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
10-11 класс
среднее общее образование
(ФГОС СОО)

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура 10 – 11 класс» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413;
- Приказа Минобрнауки и науки РФ от 31.12.2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки и РФ от 17 мая 2012 г. № 413»;
- Основной образовательной программы среднего общего образования Лицея-интерната «Подмосковный»;
- Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена с учетом примерной программы «Физическая культура».10-11класс М. «Просвещение» 2017 и авторской программы Физическая культура 10-11 классы Лях В. И.- М. «Просвещение» 2017

Рабочая программа ориентирована на использование учебника:
«Физическая культура» 10 класс - В.И. Лях, М.: –Просвещение: 2016.
«Физическая культура» 11 класс - В.И. Лях, М.: - Просвещение: 2016.

Программа рассчитана на 136 часов:

- 10 класс - 2 часа в неделю, 68 за год;
- 11 класс - 2 часа в неделю, 68 за год;

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 класс

Обучающийся научится:

- Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правилам и способам планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- Практически использовать приемы защиты и самообороны;
- Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся получит возможность научиться:

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

11 класс

Обучающийся научится:

- Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правилам и способам планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- Практически использовать приемы защиты и самообороны;
- Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся получит возможность научиться:

- Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- Выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» включают в себя освоенные обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- Построению жизненных планов во временной перспективе;
- При планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- Выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- Основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- Осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- Адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- Адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- Основам саморегуляции эмоциональных состояний;

- Прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Учитывать и координировать позиции других людей в сотрудничестве;
- Учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- Понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- Продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- Оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- Осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;
- В процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- Вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- Следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности; устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- В совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Учитывать и координировать позиции других людей в сотрудничестве;
- Учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- Понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- Продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- Оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- Осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;
- В процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- Вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- Следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели Совместной деятельности; устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- В совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных особенностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- 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.

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- 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 трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- Умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- Владение умением достаточно точно формулировать цель и задачи совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- Владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- Владения 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.

обучающийся получит возможность для формирования:

- Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- Формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- Развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- Положительно относиться к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью.
- Накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.
- Достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Основные направления воспитательной деятельности (из Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года)

1.Гражданское воспитание включает:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской– ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

2.Патриотическое воспитание предусматривает:

- формирование российской гражданской идентичности;
- формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;

3.Духовно-нравственное воспитание осуществляется за счет:

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4. Эстетическое воспитание предполагает:

- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

6. Трудовое воспитание реализуется посредством:

- воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, – мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения к – социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

7. Экологическое воспитание включает:

- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира.

8. Ценности научного познания подразумевает:

- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

Раздел 2. Содержание учебного предмета

10 класс

1. Легкая атлетика

ТБ на уроках лёгкой атлетики. Изучение техники низкого старта, специальные беговые упражнения, терминология бега. Бег по дистанции 30-60 м. Техника челночного бега. ОРУ. Эстафеты. Совершенствование знаний умений навыков. Техника финиширования. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег с максимальной скоростью 30-60 м. Метание гранаты 700 гр (юноши) и 500 гр. (девушки) на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе 20 минут. Развитие выносливости, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег 1000м, 2000м. (девушки) и 3000 м. (юноши). Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места.

2. Спортивные игры. Волейбол.

ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча с низу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прямая верхняя подача. Комбинированный прием мяча сверху и снизу. Техника блокировки мяча. Учебная игра. Тактика свободного нападения. Комбинации из разученных элементов. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой, техника передачи в тройках после перемещения.

3. Гимнастика.

ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Брусья: махи, сед ноги врозь, соскок на 180 (мальчики). Акробатическое соединение и элементы на спортивном бревне (девочки). Кувырки вперед, назад. Стойка на руках (мальчики), мост и выход из моста, стойка на лопатках (девочки), колесо, лазанье по канату (девочки), лазание по канату без ног (мальчики). Акробатические комбинации. Опорные прыжки через коня.

4. Лыжная подготовка.

ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника ходов: одновременные и попеременный ходы. Теория лыжного спорта. Лыжная гонка. Подъемы в гору. Спуски с горы. Торможение. Прохождение дистанции 7 км. Игры.

5. Спортивные игры. Баскетбол.

ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение баскетболиста. Передача, ведение, ловля мяча. Техника отбирания мяча у соперника. Игра 2х2, 3х3. Техника заслона. Техника освобождения игрока от защитника. Тактика нападения. Тактика защиты. Индивидуальная защита. Передачи мяча. Правила игры в баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Штрафной бросок. Трехочковый бросок.

11 класс

1. Легкая атлетика

ТБ на уроках лёгкой атлетики. Терминология бега. Бег по дистанции 30-60 м. Техника челночного бега. ОРУ. Эстафеты. Совершенствование знаний умений навыков. Техника финиширования. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег с максимальной скоростью 30-60 м. Метание гранаты 700 гр (юноши) и 500 гр. (девушки) на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе 20 минут. Развитие выносливости, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег 1000м, 2000м. (девушки) и 3000 м. (юноши). Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места.

2. Спортивные игры. Волейбол.

ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча с низу двумя руками. Передача, комбинированный прием мяча во встречных колоннах.

Прямая верхняя подача. Техника атакующего удара. Комбинированный прием мяча сверху и снизу. Техника блокировки мяча. Учебная игра. Тактика свободного нападения. Комбинации из разученных элементов. Техника передачи. Подача мяча в намеченную зону. Прием после подачи. Падение «рыбка».

3. Гимнастика.

ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Брусья: махи, сед ноги врозь, кувырок вперед, соскок на 360 (мальчики). Акробатическое соединение и элементы на спортивном бревне (девочки). Кувырки вперед, назад ноги врозь (девочки). Стойка на руках (мальчики), длинный кувырок вперед, кувырок назад выход в стойку на руки (мальчики), мост и выход из моста в положение стоя, стойка на лопатках (девочки), колесо, лазанье по канату (девочки), лазание по канату без ног на время (мальчики). Акробатические комбинации. Опорные прыжки через коня.

4. Лыжная подготовка.

ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника ходов: одновременные и попеременный ходы. Теория лыжного спорта. Лыжная гонка. Подъемы в гору. Спуски с горы. Торможение. Прохождение дистанции 7 км. Лыжная эстафета.

5. Спортивные игры. Баскетбол.

ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение баскетболиста. Передача, ведение, ловля мяча. Техника отбирания мяча у соперника. Игра 2х2, 3х3. Техника заслона. Техника освобождения игрока от защитника. Тактика нападения. Тактика защиты. Индивидуальная защита. Броски мяча в корзину-техника. Передачи мяча. Правила игры в баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Передача мяча в тройках с забеганием друг за друга. Броски через защитника. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Трехочковый бросок.

Раздел III. Тематическое планирование.

10 класс

Наименование разделов тем	Общее количество часов на изучение	Количество зачетов	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	24	8	1-8
Спортивные игры (волейбол)	12	3	1-8
Гимнастика с элементами акробатики	12	3	1-8
Лыжная подготовка	10	4	1-8
Баскетбол	10	3	1-8
Итого:	68	21	

11 класс

Наименование разделов тем	Общее количество часов на изучение	Количество зачетов	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	24	8	1-8
Спортивные игры (волейбол)	12	3	1-8
Гимнастика с элементами акробатики	12	3	1-8
Лыжная подготовка	10	4	1-8
Баскетбол	10	3	1-8
Итого:	68	21	