

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1
имени героя Советского Союза А.С. Александрова
г. Николаевска-на-Амуре Хабаровского края

РАССМОТРЕНО
на заседании предметной
кафедры

Протокол от
«30» 08 2020 г.
№ 1

Руководитель ПК
Брешева
(Брешева О.А.)
«30» 08 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
решением педагогического
совета

Протокол от
«31» августа 2020 г.
№ 56

Заместитель директора по УР
Коновалова
(Коновалова О.В.)
«31» август 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от
«31» август 2020 г.
№ 56

Директор МБОУ СОШ №1
Шатунов
(Шатунов О.А.)
«31» август 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет физическая культура

Классы 10-11

Учитель Брешева Ольга Анатольевна
Кузнецов Владимир Ильич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся. 1-11 классы» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М: Просвещение, 2011) и ориентирована на использование учебника В. И. Ляха «Физическая культура. 10-11 классы» для общеобразовательных учреждений (М.: Просвещение, 2014), а также следующих дополнительных пособий.

Литература для учителя:

Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т.Н.Казакова.-М. : Советский спорт, 2007.

Казаков, В. С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе : метод пособие / В. С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: ЭНАС-КНИГА, 2003.

Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2009.

Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика / А. Н. Макаров. - М. : Просвещение, 2010.

Найминова, Э.Б. Физкультура : методика преподавания. Спортивные игры : кн. для учителя / Э.Б. Найминова. - Ростов н/Д : Феникс, 2003.

Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М. : Физкультура и спорт, 2010.

Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб, для вузов / П. К. Петров. – М.:ВЛАДОС, 2003.

Практикум по лёгкой атлетике : учеб, пособие для студентов сред. пед. учеб, заведений / под ред. И.В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. -М. : Академия, 1999.

Спорт в школе : хрестоматия : в 2 т. / сост. И. П. Космина, А. П. Паршиков, 10. П. Пузырь. – М.: Советский спорт, 2003.

Спортивные игры на уроках физкультуры / иод общ.ред. О. Листова. - М. :СпортАкадем-Пресс, 2001.

Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учеб, для студентов вузов / Я Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М. : Академия, 2008.

Холодов, Ж.К. Лёгкая атлетика в школе : пособие для учителя / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г.А.,Колодницкий. -М. : Просвещение, 2010.

Литература для учащихся:

Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. - М. : АСТ, 2003.

Энциклопедический словарь юного спортсмена. - М. : Педагогика, 1980.

1000 футболистов: Лучшие игроки всех времен / пер. снем! А. А. Волковой. - М. : АСТ, 2006.

Для обеспечения плодотворного учебного процесса предполагается использование информации и материалов **интернет-ресурсов:**

Министерство образования РФ. - Режим доступа :<http://www.informika.ru/>; <http://www.ed. http: www.edu.Ri>

Педагогическая мастерская, уроки в Интернет и многое другое. - Режим доступа :<http://teacher.fio.ru>

Новые технологии в образовании. - Режим доступа :<http://edu.secna.ru/main>

Образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- *развитие* физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- *воспитание* бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- *овладение* технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- *освоение* системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- *приобретение* компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта и Международного стандарта качества ИСО 9001:2008 в содержании рабочей программы предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10 11 классов**:

- *Содействие* гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
 - *Формирование* общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
 - *Расширение* двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
 - *Дальнейшее* развитие кондиционных и координационных способностей.
 - *Формирование* знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовки к службе в армии.
 - *Закрепление* потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта.
 - *Формирование* адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
 - *Дальнейшее развитие* психических процессов и обучение основам психической рефлексии.
- Освоение компетенций:** учебно-познавательной, ценностно-смысловой, коммуникативной, личностного самосовершенствования.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций. В первом блоке представлены дидактические единицы, обеспечивающие совершенствование умений и навыков двигательной деятельности учащихся. Во втором - дидактические единицы, которые содержат основы знаний по физической культуре. В третьем блоке представлены дидактические единицы, отражающие способы и умения самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность в практической жизни и обеспечивающие развитие учебно-познавательной и рефлексивной компетенций. Таким образом, рабочая программа обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Принципы отбора содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях и уровнях обучения, логикой внутрипредметных связей, а также с возрастными особенностями развития учащихся.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и

развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям физической культуры.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта - переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса «Физическая культура».

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе.

Большую значимость на этой ступени образования сохраняет **информационно-коммуникативная деятельность учащихся**, в рамках которой развиваются умения и навыки поиска нужной информации по заданной теме в источниках различного типа, извлечения необходимой информации из источников.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности**, особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность, оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на воспитание школьника - гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе - воспитание гражданственности и патриотизма.

Контроль и учёт достижений учащихся ведётся по 5-бальной отметочной системе и направлен на диагностирование образовательного результата освоения программы полной школы.

Используемые формы контроля и учёта:

- аттестация по итогам обучения за триместр;
- аттестация по итогам года;
- аттестация по мониторинговой системе;
- формы учета достижений (урочная деятельность - анализ текущей успеваемости; внеурочная деятельность - участие в олимпиадах, соревнованиях).

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система.

Организация сопровождения учащихся направлена:

- на создание оптимальных условий обучения;
- исключение психотравмирующих факторов;
- сохранение психосоматического состояния здоровья учащихся;
- развитие положительной мотивации к освоению программы;
- развитие индивидуальности и одаренности каждого обучающегося.

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Место в базисном и учебном плане школы

Согласно действующему в ОО учебному плану рабочая программа предусматривает следующий вариант организации процесса обучения: в 10 и 11 классах предполагается обучение в объёме 105 часа, 3 часа в неделю. В соответствии с этим реализуется «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы» авторов В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011). Содержание программного материала в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В связи с учётом региональных и местных особенностей лица, своей специализации, из базовой части часы, выделенные на «Лыжную подготовку» и «Элементы единоборства», заменены на «Кроссовую подготовку» и «Легкую атлетику», часы вариативной части распределены для занятий «Спортивными играми» (баскетбол, волейбол).

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	2	3
Классы 10 и 11		
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	25
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	26
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть (связано с региональными особенностями)	
2.1	Спортивные игры	18
	Итого	105

В том числе для проведения:

- легкой атлетики, кроссовой подготовки - 44 часа;
- гимнастики - 18 часов;
- волейбола - 20 часов;
- баскетбола - 20 часов.

С учетом уровневой специфики класса выстроена система учебных занятий (уроков), спроектированы цели, задачи, ожидаемые планируемые результаты, что представлено в схематической форме далее.

Требования к уровню подготовки учащихся 10 и 11 классов (базовый уровень)

Учащиеся должны 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 физическими упражнениями различной направленности.

Учащиеся должны уметь:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; 2000 метров на результат; в равномерном темпе бегать до 20 мин; после быстрого разбега с 13-15 шагов совершать прыжок в длину способом «прогнувшись»; выполнять с 9-11 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м; метать гранату 500 г на дальность с места, с колена и полного разбега в коридор 10 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять вис углом, опорные прыжки углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой через гимнастического коня в ширину; выполнять 2 самостоятельно составленные акробатические комбинации из ранее изученных элементов с самооценкой и взаимооценкой при их выполнении. Составлять и выполнять комплекс индивидуальной аэробики и ритмической гимнастики.

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре волейбол и баскетбол основные технико-тактические действия.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (см. табл. на с. 46), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических процессов.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по спортивным президентским состязаниям и играм, легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 лет (10 класс)

№ п / п	Контрольное упражнение (тест)	Воз раст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (с)	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
2	Челночный бег 3 по 10 м (с)	16	8,2и ниже	8,0-7,7	7,3	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
3	Прыжок в длину с места (см)	16	180и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
4	6-минутный бег (м)	16	1100и	1300-	1500 и	900 и	1050-	1300 и выше

			ниже	1400	выше	ниже	1200	
5	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9-12	15и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), количество раз	16	4 и ниже	8-9	11и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

Уровень физической подготовленности учащихся 17 лет (11 класс)

№ п / п	Контрольное упражнение (тест)	Воз раст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (с)	17	5,1 и ниже	5,0-4,7	4,3 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
2	Челночный бег 3 по 10 м (с)	17	8,1 и ниже	7,9-7,5	7,2	9,6 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
3	Прыжок в длину с места (см)	17	190 и ниже	205-220	240 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
4	6-минутный бег (м)	17	1100 и ниже	1300- 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050- 1200	1300 и выше
5	Наклон вперед из положения сидя, см	17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), количество раз	17	5 и ниже	9-10	12 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

Компетенции:

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

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных 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.

Рабочая программа предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10 и 11 классах дидактико-технологическое оснащение включает карточки, схемы, таблицы, видеоматериалы, картотеку подвижных игр, мультимедийных методических пособий.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: обучающие программы по разделу «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры».

Планируемый результат: успеваемость - 100 %; качество знаний - 86 %.

ТАБЛИЧНО-ГРАФИЧЕСКАЯ СХЕМА ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ (ЮНОШИ)

Наименование образовательного модуля (раздела) программы: «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА».

Трудоемкость (количество часов): общее 24 (легкая атлетика - 15, кроссовая подготовка - 9).

Выполнение модуля: сентябрь, октябрь, ноябрь.

Цель (для образовательного модуля/раздела):

Педагогическая: ознакомить учащихся с правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки; создать условия для дальнейшего совершенствования основ рациональной техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания), развития физических способностей средствами легкоатлетических упражнений; воспитывать стремление к объективной оценке своих возможностей; создавать ситуации, позволяющие творчески применять полученные знания и умения в практической жизни (способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями).

Ученическая: знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями в разделе; освоить технику легкоатлетических упражнений; анализировать технику легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания), определять уровень развития физических способностей средствами легкоатлетических упражнений; показать минимально-средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни (знать способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над нагрузками во время занятий физическими упражнениями).

Планируемые образовательные результаты.

Знаниевый компонент.

Знать биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний, основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений; виды соревнований по легкой атлетике и рекорды; дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием; прикладное значение легкоатлетических упражнений; технику безопасности при занятиях легкой атлетикой; правила доврачебной помощи при травмах; правила соревнований по легкой атлетике.

Деятельностный компонент.

Совершенствовать технику спринтерского и эстафетного бега, технику длительного бега (2000 м) и бега по пересеченной местности (кросс до 20 минут), навыки метания мяча и гранаты в цель и на дальность из различных исходных положений; овладеть умениями прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» (с 13-15 шагов); демонстрировать уровень развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координации) средствами легкоатлетических упражнений.

Ценностно-смысловой компонент.

Излагать свои суждения по вопросу значения легкоатлетических упражнений на уровень физического развития и укрепление собственного здоровья; применять полученные знания и навыки в беге, прыжках, метаниях в необходимых жизненных ситуациях.

Форма организации взаимодействия: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Освоить раздел программы «Лёгкая атлетика»: на репродуктивном уровне - 2 %, продуктивном - 13 %, исследовательском - 85 %.

Педагогическая система урочной и внеурочной занятости ученика		Педагогические средства	Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)	Информационно-методическое обеспечение
Внеурочная занятость	Самостоятельная работа	Беседа	Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения л/а упражнений (бег, прыжки, метания); оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения л/а упражнений после выявления ошибок. Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Легкоатлетические упражнения» (в устной форме); проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям. Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении л/а упражнений в группе и команде; контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий	Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. М.: Просвещение, 2014
Участие в мероприятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы	Утренняя гимнастика средствами легкоатлетических упражнений	Рассказ. Показ		Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. М., 2003. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение', 2011
Посещение спортивных секций, кружков в лицее и занятия в ДЮСШ	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей	Проблемное изложение материала с использованием иллюстрационного материала		Мультимедийные проекты по легкой атлетике
	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	Физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр		Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов. М.: Просвещение, 2009
		Организация совместной деятельности		Холодов Ж. К. и др. Лёгкая атлетика в школе. М. : Просвещение, 2010

