

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "Лицей "Сигма"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

МБОУ "Лицей "Сигма"

Протокол №8 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО

ХЭиЗС



Е.М. Камеш

Протокол №3 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

"Лицей "Сигма"



В.Г. Карбышев

Приказ №05-01/188 от «29»
08 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

на 2023 – 2024 учебный год

Составитель: Кривошеин Андрей Анатольевич,
учитель физической культуры

Барнаул 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с авторской программой «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных организаций Предметная линия учебников В.И. Ляха, (М. «Просвещение» 2019 г.- 4-е изд.) и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

В 11 классе продолжается обязательное изучение учебного предмета "Физическая культура" из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Программа рассчитана на 102 ч. На уроках физической культуры продолжается обучение знаниям по физической культуре.

Уроки физической культуры - это основная **форма** организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. **Методы и методические приёмы:** наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозаписи, метод "идеомоторного" упражнения, средства и приёмы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, методы направленного прочувствованных движений и срочной информации.

ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относится сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися

межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умение, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьезных требований – научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре (в ходе уроков)

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизненной деятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, и их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и

формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирование, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложение и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приемы игровых видов спорта, совершенствование техники движений в выбранном виде спорта.

Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений

и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия и восстановительные мероприятия при организации и проведение спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровья, в том числе здоровья детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирования индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1-9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

- физкультурно - оздоровительная деятельность;
- спортивно- оздоровительная деятельность;
- прикладная физкультурная деятельность

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков
1	Базовая часть	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	(в процессе уроков)
1.2	Спортивные игры	27
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	20
1.5	Лыжная подготовка	17
1.6	Элементы единоборств	8
2	Вариативная часть	12
2.1	Спортивные игры	12
Итого:		102

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Всего часов на тему/	Из них			Основные виды деятельности учащихся
			Теоретические занятия	Лабораторные практические занятия, экскурсии и др	Контрольные занятия	
	Легкая атлетика	10		10		
1.	Т/Б при занятиях легкой атлетикой. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Низкий старт до 40 м	1		1		Описывать и анализировать технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявлять и устранять

						характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.
2.	Высокий и низкий старт до 40 м Доврачебная помощь при травмах	1		1		Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
3.	Стартовый разгон. Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность, круговая тренировка	1		1		
4.	Бег на результат на 100 м. Бросок набивного мяча.	1		1		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.
5.	Эстафетный бег. Правила соревнований	1		1		
6.	Бег в равномерном и попеременном темпе 20-25 мин. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений	1		1		Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
7.	Бег в равномерном и попеременном темпе 20-25 мин	1		1		
8.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча. Метание гранаты	1		1		Описывать и анализировать технику выполнения прыжка в длину с разбега и технику метательных
9.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание гранаты.	1		1		

					упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.
10.	Бег на 3000 м(юноши), 2000 м (девушки)	1		1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.
Спортивные игры (футбол).		3		3	
11.	Т/Б. Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1		1	Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения.
12.	Варианты остановок мяча ногой, грудью. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1		1	Составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивать технику защитных действий.
13.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и сопротивлением защитника. Учебная игра.	1		1	Составлять комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивать технику их выполнения,

						выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.
Спортивные игры (баскетбол).		10		10		
14.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Техника безопасности при занятиях спортивными играми	1		1		Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивать технику передвижения остановок, поворотов, стоек..
15.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		1		Составлять комбинации из освоенных элементов техники ловли, передачи, ведения, бросков мяча; оценивать технику их выполнения; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.
16.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		1		
17.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		1		
18.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1		1		Составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивать технику защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.
19	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1		1		Составлять комбинации из освоенных элементов

						техники передвижения и владения мячом; оценивать технику передвижения и владения мячом; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.
20.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств	1		1		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.
21.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Правила игры	1		1		Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к соперникам и управлять своими эмоциями.
22.	Игра по правилам. Терминология спортивной игры	1		1		
23.	Учебная игра по правилам.	1		1		
Гимнастика с элементами акробатики		18		18		
24	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Строевые упражнения.	1		1		Чётко выполнять строевые упражнения
25	Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал	1		1		
26	Повороты кругом в движении.	1		1		

	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь в движении				
27	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1		1	Описывать технику ОРУ и составлять комбинации из разученных упражнений.
28	Общеразвивающие упражнения с предметами	1		1	Составлять ОРУ с предметами. Демонстрировать комплекс упражнений с предметами.
29	Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись сзади (юн); толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (дев)	1		1	Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений в висах и упорах, составлять комплекс из числа изученных упражнений.
30	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см(юн). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (дев)	1		1	Описывать технику данных упражнений.
31	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (юн). Сед углом; стоя на коленях; наклон назад; стойка на лопатках.	1		1	
32	Стойка на руках с чьей-либо помощью(юн) Комбинации из ранее освоенных элементов(дев)	1		1	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из разученных упражнений.
33	Кувырок назад через стойку на руках с чьей -либо помощью(юн) Комбинации из ранее освоенных элементов(дев)	1		1	
34	Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью	1		1	Использовать данные

	ног на скорость. Подтягивание				упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
35	Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке	1		1	
36	Упражнения в висах и упорах	1		1	Описывать, анализировать и сравнивать технику выполнения упражнений в висах и упорах, составлять комплекс из числа изученных упражнений.
37	Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой	1		1	Описывать технику данных упражнений.
38	Метание набивного мяча	1		1	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
39	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов	1		1	Использовать данные упражнения для развития гибкости.
40	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	1		1	
41	Комбинации из ранее освоенных элементов. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Оказание первой помощи при травмах	1		1	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.
Спортивные игры (гандбол)		11		11	
42	Т/Б.Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1		1	Составлять комбинации из освоенных элементов техники

						передвижений; оценивать технику передвижения остановок, поворотов, стоек, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.
43	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		1		Составлять комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивать технику их выполнения; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.
44	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		1		Составлять комбинации из освоенных элементов техники ведения, бросков мяча; оценивать технику; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.
45	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		1		
46	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		1		Составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивать технику защитных действий, выявлять ошибки и осваивать способы их

					устранения.
47	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1		1	Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивать технику, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.
48	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств	1		1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.
49	Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Правила игры	1		1	Организовывать совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к соперникам и управлять своими эмоциями.
50	Игра по правилам. Терминология спортивной игры	1		1	
51	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Учебная игра.	1		1	
52	Варианты техники приема и передачи мяча. Учебная игра.	1		1	
Лыжная подготовка		17		17	
53	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Совершенствование техники лыжных ходов.	1		1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и
54	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Правила проведения	1		1	

	самостоятельных занятий					устранять типичные ошибки. Описывать
55	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1		1		
56	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Особенности физической подготовки лыжника.	1		1		
57	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1		1		
58	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1		1		
59	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1		1		
60	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1		1		
61	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1		1		
62	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Правила соревнований.	1		1		
63	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1		1		
64	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	1		1		
65	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	1		1	Взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.	
66	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	1		1		
67	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование,	1		1		Объяснять значение зимних

	обгон, финиширование и др.				видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
68	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	1		1	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, менять её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
69	Прохождение дистанции до 5 км(девушки) и до 8 км юноши).	1		1	
Волейбол		11		11	
70	Т/Б. Варианты подачи мяча. Варианты техники приема и передачи мяча.	1		1	Составлять комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивать технику; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.
71	Варианты нападающего удара через сетку.	1		1	Составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивать технику его выполнения; выявлять ошибки и осваивать способы их
72	Варианты нападающего удара через сетку. Варианты техники приема и передачи мяча.	1		1	

						устранения.
73	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1		1		Составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивать технику их выполнения; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.
74	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1		1		Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивать технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения
75	Игра по упрощённым правилам волейбола. Правила игры	1		1		Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к соперникам и управлять своими эмоциями.
76	Игра по правилам. Терминология спортивной игры	1		1		
77	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра.	1		1		
78	Совершенствование техники подачи мяча. Учебная игра.	1		1		
79	Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка.	1		1		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного

					обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдать правила безопасности.
80	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1		1	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к соперникам и управлять своими эмоциями.
Элементы единоборств		8		8	
81	Техника безопасности при занятиях единоборствами. Гигиена борца. Приёмы борьбы лёжа и стоя.	1		1	Описывать технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.
82	Приемы самостраховки. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств	1		1	
83	Приемы борьбы лежа и стоя	1		1	Применять упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.
84	Учебная схватка	1		1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совмес

						тного освоения упражнений в единоборствах; соблюдать правила техники безопасности.
85	Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах	1		1		Применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
86	Учебная схватка. Правила соревнований по одному виду единоборств	1		1		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдать правила техники безопасности.
87	Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Двое против двоих»	1		1		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдать правила техники безопасности.
88	Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком	1		1		Применять освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
	Легкая атлетика	10		10		
89	Т/Б. Варианты челночного бега. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Стартовый разгон.	1		1		Описывать и анализировать технику выполнения

90	Варианты челночного бега. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды	1		1		скоростных беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.
91	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости.	1		1		
92	Бег с преодолением препятствий на местности.	1		1		Использовать данные упражнения для развития выносливости
93	Бег в парах, эстафеты, круговая тренировка.	1		1		
94	Длительный бег до 25 мин юноши и до 20 мин девушки	1		1		
95	Бег с преодолением препятствий на местности.	1		1		
96	Бег на 3000 м(юноши), 2000 м(девушки)	1		1		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.
97	Бег на 3000 м(юноши), 2000 м(девушки)	1		1		
98	Эстафеты, старт из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	1		1		
Спортивные игры (футбол).		4		4		
99	Т/Б.Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1		1		Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивать технику, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.
100	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		1		Составлять комбинации из освоенных

	Варианты остановок мяча ногой, грудью.					элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивать технику их выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.
10	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		1		Составлять комбинации из освоенных элементов техники ловли, передачи, ведения, бросков мяча; оценивать технику их выполнения; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения
10	Действия против игрока без мяча и 2 игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват).	1		1		
Итого:		102		102		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для учащихся

- Учебник «Физическая культура» 10-11 классы. Автор В.И.Лях — М. : Просвещение, 2014.

Для учителя

- Авторская программа «Физического воспитания» для 10-11 классов общеобразовательных учреждений В.И. Лях, (М. «Просвещение» 2019 г.)
- Тестовый контроль «Физическая культура» 10-11 классы. Автор -В.И.Лях - М.: Просвещение

