

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СТАРОДРАЧЕНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» ЗАРИНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

РАССМОТРЕНО на  
педагогическом совете  
Протокол № 10 от 28.08.2023г

«УТВЕРЖДАЮ» Директор МКОУ  
«Стародраченинская с.о.ш.» \_\_\_\_\_  
А.А. Сентякова  
Приказ № 110 от 28.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
по учебному предмету « физическая культура»  
для учащихся 11 класса  
на 2023-2024 учебный год  
Срок реализации данной программы 1 год

Составитель: Некрасова Елена Валерьевна

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 11 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с Примерной программой по физической культуре, программой «Физическая культура» под редакцией В.И. Лях, учебным планом МКОУ «Стародраченинская с.о.ш» на 2023- 2024 учебный год и Положением о рабочей программе по учебным предметам, курсам, факультативам и внеурочной деятельности по ФГОС НОО, ООО, СОО.

### **1.1.Общая характеристика содержания и организации учебного предмета.**

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

*Ценностные ориентиры* содержания учебного предмета:

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально- технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений, физических упражнений в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Деятельный подход заключается в ориентации ученика не только на усвоение новых знаний, но и на овладение способами физкультурно – оздоровительной деятельности.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого учащегося.

Принцип демократизации состоит в обеспечении всех учащихся одинакового доступа к изучению физической культуры.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей человека.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

**В число универсальных компетенций входят:**

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**1.2.Цели и задачи, решаемые при реализации программы.**

**Целью** школьного физического воспитания является

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение **следующих задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **1.3 Место предмета в школьном учебном плане.**

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе осуществляется в объеме 105 часов (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Корректировка программы.** В рабочую программу внесены следующие изменения. В авторской программе количество часов, отведённых на изучение предмета, составляет 105 часов (при объёме учебного времени-35 недель), а в учебном плане школы продолжительность учебного года составляет 34 недели. В связи с этим проведена корректировка программы за счёт уплотнения учебного материала, объединения тем программ. Итого получилось 102 часа.

### **2. Планируемые результаты обучения.**

Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм и правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом, региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового образа и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

#### 4. Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
- Оперативный: проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения результатов о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

#### СПОСОБЫ И ФОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

- **Текущий контроль** можно осуществлять как в письменной, так и в устной форме. Беседа, фронтальный опрос, контрольные упражнения.
- **Тематический контроль** осуществляется через контрольный норматив, тест в конце логически законченных блоков учебного материала
- **Итоговый контроль** проводится в форме тестов.

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

#### **Оценка знаний.**

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

#### **Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:**

Оценка «5» двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;

Оценка «4» двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

Оценка «2» двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

## Содержание учебного предмета.

### **Знания о физической культуре. Выполняются в процессе уроков.**

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физич. Упр.

Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

Основы организации двигательного режима.

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Способы регулирования массы тела человека.

Вредные привычки их профилактика средствами физической культуры.

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.



Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание гранаты.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах .Совершенствование техники.

*Спортивные игры: Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Лыжная подготовка (лыжные гонки).* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

#### Тематическое планирование по курсу физической культуре в 11 классе (102 ч)

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Количество часов изучения раздела и темы урока
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика .</b>	<b>20</b>
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Совершенствование техники спринтерского бега.	1
2	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
3	Совершенствование техники длительного бега.	1
4	Совершенствование техники длительного бега.	1
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1

6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
7	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
8	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
9	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	1
10	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	1
11	Развитие выносливости.	1
12	Развитие выносливости.	1
13	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
14	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
15	Развитие скоростных способностей.	1
16	Развитие скоростных способностей.	1
17	Развитие координационных способностей.	1
18	Развитие координационных способностей.	1
19	Виды соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований.	1
20	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	1
	<b>Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>18</b>
21	Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений.	1
22	Гимнастика. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	1
23	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	1
24	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	1
25	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	1

26	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
27	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
28	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1
29	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1
30	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1
31	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1
32	Развитие координационных способностей.	1
33	Развитие координационных способностей.	1
34	Развитие силовых способностей и силовой выносливостью.	1
35	Развитие силовых способностей и силовой выносливостью.	1
36	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.	1
37	Гимнастика. Совершенствование двигательных способностей Совершенствование упражнений в висах и упорах. Эстафеты.	1
38	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Овладение организаторскими умениями.	1
	<b>Раздел 3. Лыжные гонки.</b>	<b>17</b>
39	Инструктаж по ТБ на уроках лыжные гонки. Переход с хода на ход.	1
40	Переход с хода на ход.	1
41	Освоение техники лыжных ходов.	1

42	Освоение техники лыжных ходов.	1
43	Освоение техники лыжных ходов.	1
44	Освоение техники лыжных ходов.	1
45	Освоение техники лыжных ходов.	1
46	Освоение техники лыжных ходов.	1
47	Освоение техники лыжных ходов.	1
48	Элементы тактики лыжных гонок.	1
49	Элементы тактики лыжных гонок	1
50	Прохождение дистанции до 5 км девушки и до 8 км юноши.	1
51	Правила проведения самостоятельных занятий.	1
52	Особенности физической подготовки лыжника.	1
53	Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1
54	Лыжные гонки. Правила соревнований.	1
55	Первая помощь при травмах и обморожениях.	1
	<b>Раздел 4. Элементы единоборств.</b>	<b>8</b>
56	Техника безопасности. Правила соревнований. Гигиена борца.	1
57	Развитие координационных способностей.	1
58	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
59	Самостоятельная разминка перед поединком.	1
60	Освоение техники владения приемами.	1
61	Упражнения в парах. Овладение приемами страховки.	1
62	Упражнения в парах. Овладение приемами страховки.	1
63	Освоение организаторских умений.	1

	<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>	<b>39</b>
	<b>Баскетбол.</b>	<b>14</b>
64	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок поворотов, стоек.	1
65	Совершенствование техники передвижений, остановок поворотов, стоек.	1
66	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1
67	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1
68	Совершенствование техники ведения мяча.	1
69	Совершенствование техники ведения мяча.	1
70	Совершенствование техники бросков мяча.	1
71	Совершенствование техники бросков мяча.	1
72	Совершенствование техники защитных действий	1
73	Совершенствование техники защитных действий.	1
74	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
75	Совершенствование тактики игры.	1
76	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
77	Игра по правилам.	1
	<b>Волейбол.</b>	<b>14</b>
78	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
79	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и	1

	стоек.	
80	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1
81	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1
82	. Совершенствование техники подачи мяча.	1
83	Совершенствование техники подачи мяча.	1
84	Совершенствование техники нападающего удара.	1
85	. Совершенствование техники нападающего удара.	1
86	. Совершенствование техники защитных действий.	1
87	Совершенствование техники защитных действий.	1
88	Совершенствований тактики игры.	1
89	Совершенствований тактики игры.	1
90	Овладение игрой.	1
91	Овладение игрой.	1
	<b>Футбол.</b>	<b>11</b>
92	Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
93	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1
94	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1
95	Совершенствование техники ведения мяча.	1
96	Совершенствование техники ведения мяча.	1
97	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
98	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей.	1

99	Совершенствование техники защитных действий.	1
100	Совершенствование тактики игры.	1
101	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
102	Совершенствование тактики игры. Игра в мини-футбол.	1

**Программа обеспечена учебно-методическим комплексом:**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 10-11 классы, Просвещение, 2019.

В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов. М.: Просвещение, 2018.

Методические рекомендации 10-11 класс. В.И. Лях. М.: «Просвещение», 2015.

Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 класс. В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014.

*Лист внесения изменений*