

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Залесовская средняя общеобразовательная школа №1

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
Протокол от «27» 08.2021г. № 1
Руководитель ШМО
И.А.Забродина

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Л.Г.Цибелева
«30» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Г.И.Легостаева
Приказ от «30» 08 2021 г. № 84

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
наименование учебного предмета, курса

для 10 класса

уровня среднего общего образования,

базовый уровень

на 2021/2022 учебный год

Составитель:

Плотникова Екатерина Аркадьевна,
учитель физической культуры,

первая квалификационная категория

ФИО учителя (учителей), составивших программу, должность, кв. категория

с. Залесово, 2021 г.

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная база, на основе, которой разработана Рабочая программа

- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (утв. приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. № 1089).
- Основная образовательная программа СОО МБОУ Залесовская СОШ №1 (ФК ГОС) с изменениями (утв. приказом директора школы от 30.08.2019 № 125)
- Учебный план школы на 2021-22 учебный год (утв. приказом от 30.08.2021 № 83)
- Положение о Рабочей программе (утв. приказом от 06.05.2016 №66)
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2010.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы, М.»Просвещение», 2011
- Авторская программа В.И.Лях. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10 – 11 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2021.,
- Календарный учебный график на 2021-22 учебный год (утв. приказом от 30.08.2021 №81)

1.2. Содержание УМК. Обоснование выбора УМК

Для реализации данной рабочей программы по физической культуре используется УМК Ляха В.И., который состоит из Комплексной программы физического воспитания. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. М. «Просвещение», 2011, авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, авторской программы В.И.Лях. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10 – 11 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2021., учебника «Физическая культура. 10-11 классы». Учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И.Лях. -6-е изд.- М.: Просвещение, 2019. и методических рекомендаций. В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы. Учебное пособие для общеобразоват. организаций. М.: Просвещение. 2017г.

Выбор данного УМК обоснован тем, что обучение классов данной параллели на уровне НОО, ООО велось по программе тех же авторов, поэтому выбор программы В.И.Ляха позволяет обеспечить преемственность обучения между начальным, основным и средним уровнями.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательном учреждении – является основой физического воспитания школьников. В сочетании с физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данный УМК создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

1.3. Цель и задачи обучения предмету

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области фи-

зической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса направлены на:

содействие гармоничному физическому воздействию, выработка 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 формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений и применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

1.4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с физкультурно-оздоровительными в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

1.5. Общая характеристика организации учебного процесса: технологий, методов, форм, средств обучения и режим занятий

Формы организации учебного процесса:

- индивидуальные,
- групповые,
- индивидуально-групповые,
- парные,
- фронтальные.

1.6. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане. Количество часов, на которое рассчитана Рабочая программа, в том числе количество часов для проведения контрольных, лабораторных, практических работ, экскурсий, проектов и т.п.

В соответствии с авторской программой и учебным планом школы на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год (34 учебных недели), из них 12 контрольных уроков.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе указано «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Распределение учебного времени по разделам программы в 10 классе

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Лёгкая атлетика	35
3	Гимнастика с элементами акробатики	9
4	Баскетбол	19
5	Волейбол	14
6	Лыжная подготовка	28
	Количество уроков в неделю	3
	Количество учебных недель	35
	Количество часов в год	105

1.7. Информация об изменениях, внесенных в авторскую программу, и их обоснование

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. Авторская программа рекомендует в качестве базовых игр баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. Учитывая материально-техническое обеспечение учебного процесса в содержание программного материала включены баскетбол и волейбол.

При планировании учебного материала в рабочей программе в связи с отсутствием плавательного бассейна часы по теме «Плавание» распределены на освоение тем «Лыжная подготовка», «Лёгкая атлетика».

На уроках физической культуры осуществляется индивидуальный подход к оцениванию умений, навыков обучающихся, учитываются личностные особенности и возможности, состояние здоровья на каждом уроке, принадлежность ребенка к основной, подготовительной или специальной группе здоровья.

Обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе по состоянию здоровья, могут быть по рекомендации врача или освобождены от сдачи нормативных требований, или нормативные требования для них могут быть ниже. Обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе, освобождаются от сдачи нормативов, противопоказанных по состоянию здоровья.

Сдача нормативных требований основных программ для обучающихся специальных медицинских групп исключается. Аттестация обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, осуществляется по результатам выполнения требований учебных программ по разделу знаний и практических умений (Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

2. Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 10 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Требования к двигательным умениям и навыкам.

Гимнастика. Девушки: ранее разученные строевые упражнения, комплексы упражнений утренней гимнастики, комбинации упражнений на гимнастических снарядах, комбинации акробатических упражнений, комплексы упражнений художественной и ритмической гимнастики.

Юноши: выполнять ранее изученные строевые упражнения, подъем силой и перевороты в упор на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, комбинации упражнений на перекладине и брусьях, лазанье по канату с помощью и без помощи ног, комплексы упражнений с гантелями и гириями, опорный прыжок через коня в длину ноги врозь.

Спортивные игры. Баскетбол: передачи мяча двумя и одной руками в движении, вырывание и выбивание мяча, бросок по кольцу со средней и дальней дистанции, штрафной бросок, зонная и индивидуальная защита, тактика игры в нападении, двусторонняя игра.

Волейбол: верхняя и нижняя прямая подача в определенную зону, прием подачи с передачей во 2, 3 и 4 зоны, вторая передача в зоны 2 и 3 стоя лицом к цели, нападающий удар из 2, 3 и 4 зон, блокирование нападающего удара, двусторонняя игра.

Футбол: остановка мяча ногой и грудью, обманные движения, обводка соперника, штрафной удар; зонная и персональная защита. Игра вратаря - ловля и отбивание катящегося низко и высоко летящего мяча, падения, двусторонняя игра.

Ручной мяч: взаимодействие игроков в нападении и защите, бросок из опорного положения в прыжке, тактика игры в нападении (контратака, позиционное и др.), зонная и персональная защита, двусторонняя игра.

Легкая атлетика.

Девушки: бег 30, 60, 100, 1100 и до 3000 м; метание гранаты (500 г) и теннисного мяча на дальность и в цель; прыжок в высоту и в длину с разбега; эстафетный бег.

Юноши: бег 100, 1500 и до 500 м; финиш в беге на различные дистанции; метание гранаты (700 г) и теннисного мяча на дальность и в цель; прыжок в высоту и в длину с разбега; эстафетный бег.

Лыжная подготовка: переход с хода на ход в зависимости от условий и состояния лыжни; спуски с гор в высокой, средней и низкой стойках; обгон и финиширование; прохождение дистанции до 5 км (девочки); до 8 км (мальчики).

Развитие двигательных качеств – скоростно-силовых, общей, статистической и силовой выносливости, ловкости, гибкости, быстроты движений.

3. Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Доврачебная 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, подвижных перемен.

Планирование занятий физической культурой.

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.

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 лечебной физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Лёгкая атлетика.

Лыжные гонки.

Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Упражнения общеразвивающей направленности.

При планировании учебного материала в рабочей программе в связи с отсутствием плавательного бассейна тема «Плавание», а также в связи с отсутствием условий для занятий тема «Элементы единоборств» заменены на освоение тем «Лыжная подготовка», «Лёгкая атлетика».

4. Тематический поурочный план по предмету физическая культура для 10 класса общеобразовательной школы (3 часа в неделю, 35 учебных недель)

№	Тема урока	Виды и формы контроля	Домашнее задание (с учетом уч-ся с ОВЗ)
1 четверть 27 часов			
Лёгкая атлетика 27 часов			
1.	Инструктаж по ТБ. Стартовый разгон		Бег 1 км
2 - 3	Развитие скоростных способностей.	предварительный	Бег 1 км
4 - 5	Высокий и низкий старт до 40 м	текущий	Бег 1 км
6 - 7	Эстафетный бег	текущий	Прыжки через скакалку
8	Бег на результат на 100 м	текущий	Прыжки через скакалку
9-10	Бег в равномерном и переменном темпе	текущий	Бег 1 км
11	Бег 2000-3000 м	текущий	Бег 1 км
12	Метание гранаты на дальность.	текущий	Подтягивание в висе
13	Метание мяча на дальность	текущий	Подтягивание в висе
14	Прыжки в высоту с разбега	текущий	Выпрыгивание из приседа
15-16	Прыжок в длину с разбега.	текущий	Выпрыгивание из приседа
17	Прыжки и многоскоки	текущий	Прыжки через скакалку
18	Круговая тренировка	итоговый	Подтягивание в висе
19	Полоса препятствий	итоговый	Подтягивание в висе
20	Длительный бег	итоговый	Бег 1 км
Баскетбол 7 часов			
21	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	предварительный	Отжимание от пола
22	Ловля и передача мяча.	текущий	Отжимание от пола
23	Ведение мяча	текущий	Отжимание от пола
24	Техника бросков мяча	текущий	Подтягивание в висе
25	Техника защитных действий	текущий	Подтягивание в висе
26	Техника перемещений и владения мячом	текущий	Выпрыгивание из приседа
27	Тактические действия в нападении и защите	текущий	Выпрыгивание из приседа
2 четверть 21 час			
Гимнастика с элементами акробатики 9 часов			
28	Строевые упражнения	предварительный	Наклон туловища

29	Общеразвивающие упражнения без предметов	текущий	Наклон туловища
30	Общеразвивающие упражнения с предметами	текущий	Поднимание туловища
31-32	Висы и упоры	текущий	Поднимание туловища
33	Опорный прыжок	текущий	Упражнения на гибкость
34-35	Акробатические упражнения	итоговый	Упражнения на гибкость
36	Полоса препятствий	итоговый	Упражнения на гибкость
Лыжная подготовка 12 часов			
37-38	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожениях.	предварительный	Отжимание от пола
39-40	Попеременный двухшажный ход.	текущий	Отжимание от пола
41-42	Одновременный бесшажный ход.	текущий	Подтягивание в висе
43-44	Одновременный одношажный ход.	текущий	Подтягивание в висе
45-46	Одновременный двухшажный ход.	текущий	Наклон туловища
47-48	Коньковый ход.	текущий	Наклон туловища
3 четверть 30 часов			
Лыжная подготовка 16 часов			
49-50	Переход на попеременный ход.	текущий	Прыжки через скакалку
51-52	Спуски со склонов с поворотами.	текущий	Прыжки через скакалку
53-54	Преодоление подъёмов и препятствий	текущий	Подтягивание в висе
55-56	Спуски со склонов с торможениями.	текущий	Подтягивание в висе
57-58	Прохождение дистанции до 5 км	текущий	Отжимание от пола
59-60	Прохождение дистанции до 5 км	итоговый	Отжимание от пола
61-62	Лыжные эстафеты	итоговый	Поднимание туловища
63-64	Лыжные гонки до 5 км	итоговый	Поднимание туловища
Волейбол 14 часов			
65-66	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	предварительный	Упражнения на гибкость
67-68	Прием и передача мяча.	текущий	Упражнения на гибкость
69-70	Техника подач мяча	текущий	Поднимание туловища
71-72	Техника нападающего удара	текущий	Поднимание туловища
73-74	Техника защитных действий.	текущий	Наклон туловища
75-76	Тактика игры.	итоговый	Наклон туловища
77-78	Правила игры в волейбол	итоговый	Отжимание от пола

4 четверть 27 часов			
Баскетбол 12 часов			
79	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	предварительный	Отжимание от пола
80	Техника ловли и передачи мяча	текущий	Отжимание от пола
81-82	Техника ведения мяча	текущий	Подтягивание в висе
83-84	Техника бросков мяча	текущий	Подтягивание в висе
85	Техника защитных действий.	текущий	Прыжки через скакалку
86	Техника перемещений, владения мячом	текущий	Прыжки через скакалку
87-88	Тактика игры	текущий	Выпрыгивание из приседа
89-90	Игра по правилам	итоговый	Выпрыгивание из приседа
Лёгкая атлетика 15 часов			
91	Развитие скоростных способностей.	предварительный	Наклон туловища
92	Высокий и низкий старт до 40 м	текущий	Наклон туловища
93-94	Эстафетный бег	текущий	Поднимание туловища
95	Бег на результат на 100 м	итоговый	Поднимание туловища
96	Бег в равномерном и переменном темпе	текущий	Бег 1 км
97-98	Бег 2000-3000 м	текущий	Бег 1 км
99	Метание гранаты на дальность.	текущий	Отжимание от пола
100	Метание мяча на дальность	текущий	Подтягивание в висе
101	Прыжки в высоту с разбега	текущий	Прыжки через скакалку
102-103	Прыжок в длину с разбега.	текущий	Прыжки через скакалку
104	Прыжки и многоскоки	текущий	Выпрыгивание из приседа
105	Круговая тренировка	итоговый	Бег 1 км

5. Способы и формы оценивания образовательных результатов обучающихся

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков, которое проводится в зачетной форме (сдача нормативов по каждому разделу программы). Для определения уровня умений, навыков, способностей обучающихся используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Результаты оцениваются по специальным таблицам (отдельно для девушек и юношей).

По окончании 10 класса учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже следующих результатов:

Физические качества	Тест	Уровень					
		юноши			девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Скоростные	Бег 30м	5.2 и ниже	5.1-4.8	4.4 и выше	6.1 и ниже	5.9-5.3	4.8 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз)	4	8-9	11	-	-	-
	На низкой перекладине из виса лёжа	-	-	-		13-15	18
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	180	195-210	230	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	9-12	15	7	12-14	20
Координационные	Челночный бег 3/10	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4

6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения рабочей программы

Список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе	<p>1. Здоровьесберегающие подходы к обучению детей на разных этапах развития в условиях современного образования: учебно-методическое пособие. Составитель Е.В. Лопуга, Барнаул, 2008.</p> <p>2. Сопряжённое психофизическое развитие школьников средствами физической культуры: учебно-методическое пособие. Автор-составитель Е.В. Лопуга. – Барнаул: АК ИПКРО, 2011.</p>
Оборудование и приборы	<p>1. Технические средства обучения: Магнитофон</p> <p>2. Учебно-практическое оборудование: Стенка гимнастическая. Скамейка гимнастическая жёсткая 2м, 4м. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, массажные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Лыжи детские с креплениями и палками. Сетка для переноса и хранения мячей. Аптечка.</p> <p>3. Игры и игрушки: Стол для игры в настольный теннис. Сетка и ракетки для игр в настольный теннис. Шахматы (с доской). Шашки (с доской).</p>
Интернет-ресурсы	Сайт Издательство «Просвещение»
Литература, рекомендованная для учащихся	учебник В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы» М. : Просвещение, 2019.
Литература, использованная при подготовке программы	<p>- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы. – М. : Просвещение, 2010.</p> <p>- Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы, М.»Просвещение», 2011</p> <p>- Авторская программа В.И.Лях. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10 – 11 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 6-е изд. – М. :Просвещение, 2021.,</p> <p>-Учебник «Физическая культура. 10-11 классы» .Учеб.для общеобразоват.организаций:базовый уровень/В.И.Лях.-6-е изд.- М. : Просвещение, 2019.</p> <p>- В.И.Лях Физическая культура.Методические рекомендации.10-11классы. Учебное пособие для общеобразоват.организаций.М.:Просвещение.2017г.</p>

