

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 117»**

Утверждено
приказом директора
МБОУ СОШ №117
№01-08/94 от 30.08.2017 г.

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
10-11 класс
среднее общее образование
на 2017-2018 учебный год**

Составители:
Морозова С. В.
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории;
Ефимов А.Г.,
учитель физической культуры;
Хисматуллин Р.К.,

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10-11 классов разработана в соответствии со следующими нормативными и инструктивно-методическими документами:

Нормативная и инструктивно-методическая база образовательной программы:

1. Приказ Министерства образования и науки России №1994 от 09.06.2011г.» О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом МОиН РФ от 9 марта 2004 года № 1312».
2. Образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего и среднего общего (полного) общего образования» от 05.03.2004 № 1089).
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования». (в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 г. № 164; от 31.08.2009 г. № 320, от 19.10.2009 г. № 427, от 10.11.2011 г. №2643, от 24.01.2012 .№39, от 31.01.2012 г. №69, от 23.06.2015 г. № 609).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. №03-126 « О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 декабря 2011 г. №2885 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования на 2012-2013 учебный год.
6. В соответствии с письмом Минобрнауки России от 27.11.2015г. № 08-2228 Министерство образования и науки Челябинской области для использования в работе направляет методические материалы по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях.
7. Указ Президента Российской Федерации № 2-27639 от 24.03.2014г. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

8. В соответствии с поручением Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 09.03.2016г. № 09-416 Министерство образования и науки Челябинской области направляет методические рекомендации по проведению в общеобразовательных организациях 7 апреля 2016 года Всероссийской акции «Мы готовы к ГТО», посвященной Всемирному дню здоровья.

9. Приказ МОиН Челябинской области №04-997 от 16 июня 2011г. «О формировании учебных планов общеобразовательных учреждений Челябинской области на 2011-2012 учебный год»

10. Письмо министерства образования и науки Челябинской области от 31.07.2009г. № 103/3404 «О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области»

11. Письма МО и Н Челябинской области от 22.10.2010 № 01/5139 «О введении третьего часа физической культуры».

12. Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования.(челябинская обл.Челяб. ин-т переподгот. и повышения квалификации работников образования - Челябинск: ЧИППКРО, 2013.-164 с.

13. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области «Об особенностях преподавания учебных предметов в общеобразовательных учреждениях в 2013-2014 учебный год» от 10.07.2013 №24/5135.

14. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области «О направлении методических рекомендаций по вопросам организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся»

15. Приказ директора МБОУ СОШ №117 об утверждении Положения о рабочей программе учебного курса

Настоящая программа по физической культуре для 10 - 11 класса создана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Примерной программы основного общего образования по физической культуре и авторской программы М Я. Виленского, В.И Ляха. Издательство «Просвещение», 2008

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.

Для реализации цели необходимо решение следующих взаимосвязанных задач:

- содействовать гармоничному физическому развитию, вырабатывать умения использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формировать умения применять их в различных по сложности условиях;
- продолжить развитие кондиционных и координационных способностей;
- формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке;
- формировать понимание значения занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, развивать целеустремлённость, уверенность, выдержку, самообладание;
- продолжить развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 62 часа, на вариативную часть 43 часов. Распределение количества часов по изучаемым разделам и темам обосновано выбором учителя по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта, а также имеющейся у него специализации. Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включен отдельными частями при прохождении других разделов. Раздел «Плавание» не реализуется, ввиду отсутствия бассейна. Программа составлена с учетом гендерного деления. Вариативная часть содержания программного материала связанной с региональными и национальными особенностями.

Реализация национально-регионального компонента:

Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта. Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала. Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры - «Угадай и догони»; башкирские игры - «Кот и мыши»; русские народные игры - «Тише едешь». Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов.

При преподавании курса «Физическая культура» используются различные **методы и формы обучения:**

- выполнение комплекса физических упражнений;
- соревнования;
- эвристические методы;
- метод проектов;
- самостоятельная работа учащихся с различными источниками информации, включая Интернет-ресурсы.

Реализация данной программы предполагает разнообразные **методы и формы организации учебной деятельности обучающихся** (коллективные, групповые, индивидуальные) и различные **формы учебных занятий:**

- занятия в спортивном зале;

- занятия на стадионе и спортивных площадках;
- занятия на спортивных сооружениях города;
- соревнования;
- самостоятельная работа учащихся, в том числе выполнение упражнений в домашних условиях и другие.

Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013, 2016.

Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации предусматривает изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах в количестве 210 часов, из расчета 3 часа в неделю. Учебным планом МБОУ СОШ № 117» предусматривается изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе в объеме 105 часов учебного времени в год (3 часа в неделю 35 учебных недель), в 11 классе в объеме 102 часов учебного времени в год (3 часа в неделю 34 учебных недели).

Средства контроля Тесты по физической подготовленности 16-18 лет

N п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Низкий	Юноши Средний	Высокий	Низкий	Девушки Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координаци- онные	Челночный бег 3 x 10 м, с	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжки в дли- ну с места, см	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300

5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Учащиеся должны уметь **демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3 сек.	17,5 сек
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10 раз	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	-	10.00 мин
	Бег 3000 м, мин, с	13.30 мин	-

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен **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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь:

- 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, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Данная программа предполагает использование следующих **форм контроля** образовательных достижений учащихся: тестирование, наблюдение (контроль правильного выполнения физических упражнений и соблюдения ТБ), учёт результатов участия в соревнованиях, учёт количественных показателей успеваемости и другие.

Контроль (формы и сроки) уровня обученности учащихся отражён в календарно-тематическом планировании.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			
		Класс			
		10(юноши)	10(девушки)	11 (юноши)	11 (девушки)
1	Базовая часть	62	62	62	62
1.1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	в процессе уроков			

1.2	Легкая атлетика	15	15	15	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
1.4	Лыжная подготовка	14	14	14	14
1.5	Спортивные игры (баскетбол)	12	12	12	12
1.6	Элементы единоборства	9	9	9	9
1.7	Плавание	-	-	-	-
2	Вариативная часть	43	43	40	40
2.1	Связана с национальными и региональными и этнокультурными особенностями	В процессе уроков			
2.2	Спортивные игры (волейбол)	23	23	23	23
2.3	Легкая атлетика	10	10	10	10
2.4	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	7	7
	Итого	105	105	102	102

Содержание программы учебного предмета

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах (параллельные брусья, конь, гимнастическое бревно) с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Легкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания.

Лыжная подготовка

Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

Элементы единоборства (юноши)

Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении.

Национально-региональный компонент по программе «Физическая культура» реализуется разделом «Лыжная подготовка».

Календарно-тематическое планирование по учебному курсу «Физическая культура» составлено с учетом климато-географических условий региона.

Критерии выставления оценок

При определении критериев выставления оценок использовались рекомендации, данные в следующем методическом пособии: В. И. Лях, А. А. Зданевич Физическая культура. 10-11 классы. Методическое пособие. Базовый уровень. – М.: Просвещение, 2007.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие **виды учёта**: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учёт проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы. Данные предварительного учёта следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя.

Текущий учёт позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл.

Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования — в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела, за полугодие, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы.

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.

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

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

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

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

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

Подобными методами оценивается и **владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**. Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Чтобы правильно и точно оценить **уровень физической подготовленности** учащегося, учителю следует учитывать два показателя. Первый — исходный уровень подготовленности в соответствии с ныне действующей Комплексной программой физического воспитания. Второй — сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях определённых качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует

планировать больших сдвигов. При прогнозировании же показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из выше приведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определённую трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

По окончании школы выпускник должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебник	Литература для учителя	ЦОРы и Интернет-ресурсы	Инструментарий для оценивания уровня обученности учащихся
Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013, 2016.	1. Журнал «Физическая культура в школе» 2. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008. 3. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы. Методическое пособие. Базовый уровень. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2007. 4. Физическая культура 10-11 класс. В.И. Лях, А.А. Зданевич; Издательство «Просвещение» 5. Методика физического воспитания	1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru 2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru 3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих	1. Балашова, В. Ф. Физическая культура: тестовый контроль занятий: метод. пособие / В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков. — М.: Физическая культура, 2007. 2. Лях, В.И. Физическая культура: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2007.

	<p>учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / А.В. Березин, А.А. Зданевич, Б.Д. Ионов / под редакцией В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2005.</p> <p>6. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре на базовом уровне – М.: Просвещение, 2004.</p>	<p>учителей» http://www.it-n.ru</p> <p>4. Образовательные сайты для учителей физической культуры. http://metodsovet.su</p> <p>5. Сайт "Я иду на урок физкультуры". http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>6. Сайт «ФизкультУра». http://www.fizkult-ura.ru/</p>	
--	--	--	--