

Приложение
к основной образовательной программе
среднего общего образования
приказ от 30.08.2022 № Ш26-13-264/2

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для учащихся 10 – 11 классов**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура»
10-11 КЛАССЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 10-11 классов и разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613, от 11.12.2020 № 413, от 12.08.2022 № 732).

2. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ СОШ № 26.

3. На основе Комплексной программы физического воспитания. 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич – М., Просвещение, 2015г., учебника В.И.Лях «Физическая культура 10-11 класс.

4. Положение о рабочей программе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 26.

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» является усвоение содержания предмета и достижение обучающимися планируемых результатов в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования и основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ № 26.

Образовательный процесс по физической культуре на уровне среднего общего образования строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

В. И. Лях Физическая культура 10-11 класс М.: Просвещение, 2015.

Программой отводится на изучение физической культуры 525 часов, которые распределены по классам следующим образом:

10-11 класс – 105 часов, 3 часа в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Таблица 1. Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты	
Личностные	Метапредметные
10 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - 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 всего человечества; - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению, с учетом устойчивых познавательных интересов; - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; - формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками. - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ЧС, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах; <p>Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:</p> <p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; - владение знаниями об особенностях индивидуального 	<ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, мотивы в учёбе и познавательной деятельности; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы деятельности в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - 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 и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты. - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. <p>Метапредметные результаты проявляются в</p>

здоровья и о функциональных возможностях организма,
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.)
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

различных областях культуры:

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека,
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога, дискуссии, в доброжелательной форме
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих

	показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
11 класс	
<p>- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и всего человечества;</p> <p>- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению, с учетом устойчивых познавательных интересов;</p> <p>- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</p> <p>- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;</p> <p>- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p> <p>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ЧС, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;</p> <p>Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:</p> <p>В области познавательной культуры:</p> <p>- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</p> <p>- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма,</p> <p>- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p> <p>В области нравственной культуры:</p> <p>- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</p> <p>В области трудовой культуры:</p> <p>- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;</p> <p>- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;</p> <p>- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их</p>	<p>- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, мотивы в учёбе и познавательной деятельности;</p> <p>- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы деятельности в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>- умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты.</p> <p>- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</p> <p>Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:</p> <p>В области нравственной культуры:</p> <p>- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p>- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;</p> <p>- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p> <p>В области трудовой культуры:</p> <p>- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;</p> <p>- рациональное планирование учебной</p>

<p>подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. 	<p>деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</p> <ul style="list-style-type: none"> - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - восприятие красоты телосложения и осанки, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; - понимание культуры движений человека, - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение культурой речи, ведение диалога, дискуссии, в доброжелательной форме - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
---	---

Таблица 2. Предметные результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты	
Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
10 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); - уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); - описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

<p>самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; 	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
11 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств 	<ul style="list-style-type: none"> - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Способы
оценки планируемых результатов образовательного процесса

Результаты образовательного процесса	Формы контроля
Метапредметные	Проведение и участие в соревнованиях создание мультимедийной презентации
Предметные	Теоретический зачёт Тестирование Выполнение контрольных упражнений Письменное сообщение (для обучающихся отнесенных к СМГ и временно освобожденных по состоянию здоровья) Судейство в соревнованиях.

Приложением к рабочей программе являются контрольно-оценочные материалы для учащихся основного общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (525часов)

Естественные основы.

10 класс.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям.

11класс.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

10 класс.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений.

11 класс.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

10 класс.

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

11 класс.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания.

10 классы.

Воздушные ванны (тёплые, прохладные, холодные, очень холодные).
Солнечные ванны (правила, дозировка).

Водные процедуры (обтирание, душ), Купание в открытых водоёмах.

11 класс.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Подвижные игры.

Волейбол.

10-11 классы.

Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

10-11 классы.

Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.

Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкоатлетические упражнения.

10-11 классы.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

10-11 классы.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Правила поведения учащих во время занятий.

Образовательные технологии, используемые на учебных занятиях.

- Соревновательный метод.
- Игровые методы обучения.
- Здоровьесберегающих технологии.
- Информационно-коммуникационные технологии.
- Технологии компетентностно-ориентированного обучения.
- Технология личностно-ориентированного подхода в обучении.
- Технологии дифференцированного обучения.
- Технология игрового моделирования.

Перечень учебно - методического и программного обеспечения образовательного процесса

Программа к завершённой предметной линии и системе учебников	В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2014.)
Учебник, учебное пособие	Виленский, М. Я. Физическая культура 5–7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012.г

	Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс, -4-е изд.-М.: Просвещение, 2016.
Электронное приложение к УМК	<ol style="list-style-type: none"> 1. CD-ROM: электронная библиотека - «Лечебная физкультура и массаж» 2. CD-ROM: мультимедиа - энциклопедия - «Энциклопедия спорта» 3. CD-ROM: интерактивная энциклопедия - «Шейпинг. Секреты идеальной фигуры» 4. CD-ROM: мультимедиа – пособие - «профильное обучение» 5. CD-ROM: электронная книга – «Здоровье» (психологические тесты).
Дидактический материал	<p>Карточки-задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определения по физической культуре - акробатические упражнения - строевые упражнения. - подвижные игры
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	тесты, анкеты, кроссворды
Методическое пособие с поурочными разработками	<p>Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (Серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (Серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культура. 5-7 классы. Пособие для учителя.</p> <p>В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 5-7классы. Базовый уровень.</p> <p>В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 8-9 классы. Базовый уровень.</p> <p>В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p>Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы [Текст]: методическое пособие / В. А. Лепешкин. – М.: Дрофа, 2006</p>
Список используемой литературы	<p>Васильева М.И. Физическая культура. 1-11 классы: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича – Волгоград: Учитель, 2011.</p> <p>Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы/ В.И. Лях – М: Просвещение, 2009.</p> <p>Киселёв П.А. Справочник учителя физической культуры/ авт.- сост. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва.- Волгоград: учитель, 2010.</p> <p>Каинов А.Н. Организация работы</p>

	спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов.- Волгоград: Учитель, 2012.
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	Федеральный портал «Российское образование» законодательство (физическая культура) Государственные образовательные стандарты.

**Учебно-тематический план для учащихся 10 – 11 классов
«Физическая культура»**

№ п/п	Раздел программного материала	Всего: 105 часов	
		Базовая часть	
1.	Лёгкая атлетика	22	
2.	Спортивные игры	Баскетбол	25
		Волейбол	21
3.	Гимнастика с элементами акробатики	19	
4.	Лыжная подготовка	18	
5.	Основы знаний по физической культуре /теория/	В процессе занятий	