

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования мэрии г. Череповца

МАОУ "СОШ № 40"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей биологии,
химии, технологии,
ОБЖ, физической
культуры

Назаровой Л.Г.
Протокол № 1 от «31» 08
23 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МАОУ "СОШ № 40"

Пахомовым А.Н.
Протокол № 1 от «31» 08
23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов (11а,б)

Разработчик
Лысенко А.В.
Учитель физической культуры
Высшая категория

Череповец 2023

Пояснительная записка.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями); №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с последующими изменениями);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с последующими изменениями);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15, протокол заседания от 28.10.2015 № 3/15
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания от 28.06.2016 № 2/16-з).
- Примерная программа и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. (М.: Просвещение, 2015).

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета физическая культура в 10-11 классах.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов 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;
- 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, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- 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, 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 личностного 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 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.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- 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;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 метров из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого с 9 – 13 шагов разбега совершать прыжок в длину; выполнять с 9 – 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 – 12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м;

- в гимнастической и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (м) и разновысоких брусьях (д); опорные прыжки через козла в длину (м) и в ширину (д); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (м), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр;

- владеть способами физкультурно – оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; проявлять активность выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры и формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения ЗОЖ, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

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;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, 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, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области коммуникативной культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении ЗОЖ, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных 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 физ. 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 и определять тренирующее воздействие на него занятий физ. культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее 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, приемами 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 систем организма.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективных оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание предмета физическая культура. (10 классы – 102 ч, 11 классы – 99 ч.)

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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, 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. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. 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, физкульт - пауз (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 (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 корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- 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;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- 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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	24
1.5	Лыжная подготовка	24
2	Вариативная часть	15
2.1	Спортивные игры	9
2.2	Лыжная подготовка	6

№	Вид программного материала	Количество
---	----------------------------	------------

п/п		часов (уроков)
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	18
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	24
1.5	Лыжная подготовка	24
2	Вариативная часть	15
2.1	Спортивные игры	9
2.2	Лыжная подготовка	6

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 чет верть	2 чет верть	3 чет верть	4 чет верть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	21	0			1
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	27		4		3
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		4		
5	Лыжная подготовка	30			0	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 чет верть	2 чет верть	3 чет верть	4 чет верть
	Основы знаний		В процессе урока			
	Легкая атлетика	18	0			

	Подвижные игры с элементами спортивных игр	2 7		4			3	
	Гимнастика с элементами акробатики	2 4			4			
	Лыжная подготовка	3 0				0		
	Всего часов:	9 9	24	24	30		21	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

	I ПОЛУГОДИЕ	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин	1	0	0	resh.edu.ru
		1	0	0	resh.edu.ru
		1	0	0	resh.edu.ru
2	Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин.	1	0	0	resh.edu.ru
3	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	1	0	0	resh.edu.ru
4	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.	1	0	0	resh.edu.ru
		1	0	0	resh.edu.ru

5	Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1	0	0	resh.edu.ru
6	Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	1	0	0	resh.edu.ru
7	Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11 мин.	1	0	0	resh.edu.ru
		1	0	0	resh.edu.ru
		1	0	0	resh.edu.ru
8	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	1	0	0	resh.edu.ru
9	Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	1	0	0	resh.edu.ru
10	Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление.	1	0	0	resh.edu.ru
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	1	0	0	resh.edu.ru
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1	0	0	resh.edu.ru

12	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	0	0	resh.edu.ru
13	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	0	0	resh.edu.ru
14	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	0	0	resh.edu.ru
15	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	0	0	resh.edu.ru
16	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	0	0	resh.edu.ru
17	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	0	0	resh.edu.ru
18	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	1	0	0	resh.edu.ru
19	Верхняя и нижняя	1	0	0	resh.edu.ru

	передачи мяча в парах через сетку				
20	Прием мяча отраженного от сетки	1	0	0	resh.edu.ru
21	Варианты техники приема и передач мяча	1	0	0	resh.edu.ru
22	Варианты подач мяча	1	0	0	resh.edu.ru
23	Варианты нападающего удара через сетку	1	0	0	resh.edu.ru
24	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1	0	0	resh.edu.ru
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ				
25	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1	0	0	resh.edu.ru
26	Опорный прыжок.	1	0	0	resh.edu.ru
27		1	0	0	resh.edu.ru
28	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1	0	0	resh.edu.ru

29	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1	0	0	resh.edu.ru
30	Лазанье по канату на скорость.	1	0	0	resh.edu.ru
31	Подъем в упор силой, вис согнувшись, Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).	1	0	0	resh.edu.ru
31	Упражнения в равновесии (д);	1	0	0	resh.edu.ru
33	Элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1	0	0	resh.edu.ru
34	Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	0	0	resh.edu.ru
35	Упражнения в равновесии (д);	1	0	0	resh.edu.ru
36	Лазанье по двум канатам	1	0	0	resh.edu.ru
37	Упражнения на брусьях	1	0	0	resh.edu.ru
38	Акробатическая комбинация	1	0	0	resh.edu.ru

39	Упражнения в равновесии (д);	1	0	0	resh.edu.ru
40	Упражнения на брусьях	1	0	0	resh.edu.ru
41	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1	0	0	resh.edu.ru
42	Упражнения в равновесии (д);	1	0	0	resh.edu.ru
43	Акробатическая комбинация - учет	1	0	0	resh.edu.ru
44	Опорный прыжок	1	0	0	resh.edu.ru
45	Упражнения в равновесии (д)	1	0	0	resh.edu.ru
	ВОЛЕЙБОЛ	1	0	0	resh.edu.ru
46	Техника безопасности на уроках волейбола. Учебная игра в волейбол	1	0	0	resh.edu.ru
47	Игра в волейбол по правилам	1	0	0	resh.edu.ru
48	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	0	0	resh.edu.ru
	II ПОЛУГОДИЕ				

	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА				
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	0	0	resh.edu.ru
50	Скользкий шаг без палок и с палками	1	0	0	resh.edu.ru
51	Попеременный двушажный ход	1	0	0	resh.edu.ru
52	Подъем в гору скользящим шагом	1	0	0	resh.edu.ru
53	Одновременные ходы. Эстафеты	1	0	0	resh.edu.ru
54	Повороты переступанием в движении	1	0	0	resh.edu.ru
55	Передвижение коньковым ходом.	1	0	0	resh.edu.ru
56	Попеременные ходы. Эстафеты	1	0	0	resh.edu.ru
57	Торможение и поворот	1	0	0	resh.edu.ru

	упором				
58	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	0	0	resh.edu.ru
59	Преодоление подъемов и препятствий	1	0	0	resh.edu.ru
60	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	0	0	resh.edu.ru
61	Преодоление подъемов и препятствий	1	0	0	resh.edu.ru
62	Прохождение дистанции до 5км (д);	1	0	0	resh.edu.ru
63	Передвижение коньковым ходом.	1	0	0	resh.edu.ru
64	Повороты переступанием в движении.	1	0	0	resh.edu.ru
65	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1	0	0	resh.edu.ru
66	Преодоление подъемов и	1	0	0	resh.edu.ru

	препятствий				
67	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	1	0	0	resh.edu.ru
68	Прохождение дистанции до 5км (д);	1	0	0	resh.edu.ru
69	Передвижение коньковым ходом.	1	0	0	resh.edu.ru
70	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1	0	0	resh.edu.ru
71	Передвижение коньковым ходом.	1	0	0	resh.edu.ru
72	Преодоление контруклонов. Эстафеты	1	0	0	resh.edu.ru
73	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	0	0	resh.edu.ru
74	Преодоление подъемов и препятствий	1	0	0	resh.edu.ru
75	Прохождение дистанции до 5км (д);	1	0	0	resh.edu.ru
76	Преодоление подъемов и	1	0	0	resh.edu.ru

	препятствий				
77	Прохождение дистанции до 5км (д);	1	0	0	resh.edu.ru
78	Лыжная эстафета с преодолением препятствий	1	0	0	resh.edu.ru
		1	0	0	resh.edu.ru
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ				
79	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1	0	0	resh.edu.ru
80	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1	0	0	resh.edu.ru
81	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1	0	0	resh.edu.ru
82	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	0	0	resh.edu.ru
83	Учебная игра в баскетбол	1	0	0	resh.edu.ru
84	Игра в баскетбол по правилам	1	0	0	resh.edu.ru
85	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1	0	0	resh.edu.ru

86	Варианты техники приема и передач мяча	1	0	0	resh.edu.ru
87	Варианты подачи в волейболе.	1	0	0	resh.edu.ru
88	Варианты нападающего удара через сетку.	1	0	0	resh.edu.ru
89	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	0	0	resh.edu.ru
90	Игра по упрощенным правилам	1	0	0	resh.edu.ru
91	Учебная игра в волейбол	1	0	0	resh.edu.ru
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
92	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	1	0	0	resh.edu.ru
93	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м.	1	0	0	resh.edu.ru
94	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	1	0	0	resh.edu.ru
95	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1	0	0	resh.edu.ru

96	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	1	0	0	resh.edu.ru
97	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1	0	0	resh.edu.ru
98	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1	0	0	resh.edu.ru
99	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (д), на дальность.	1	0	0	resh.edu.ru
100	Медленный бег до 25 мин.	1	0	0	resh.edu.ru
101	Бег 1500м (д)	1	0	0	resh.edu.ru
102	Игры – эстафеты. Итоги за год.	1	0	0	resh.edu.ru
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 102				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

п/п	I ПОЛУГОДИЕ	Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	1	0	0	resh.edu.ru
1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон.	1	0	0	resh.edu.ru
	Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин	1	0	0	resh.edu.ru
2	Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин.	1	0	0	resh.edu.ru
3	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	1	0	0	resh.edu.ru
4	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.	1	0	0	resh.edu.ru
5		1	0	0	resh.edu.ru
6	Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1	0	0	resh.edu.ru

7	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	1	0	0	resh.edu.ru
8	Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11мин.	1	0	0	resh.edu.ru
9		1	0	0	resh.edu.ru
10		1	0	0	resh.edu.ru
11	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	1	0	0	resh.edu.ru
12	Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	1	0	0	resh.edu.ru
13	Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление.	1	0	0	resh.edu.ru
14	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1	0	0	resh.edu.ru
15	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	0	0	resh.edu.ru
16	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	0	0	resh.edu.ru

17	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	0	0	resh.edu.ru
18	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	0	0	resh.edu.ru
19	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	0	0	resh.edu.ru
20	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	0	0	resh.edu.ru
21	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	1	0	0	resh.edu.ru
22	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	0	0	resh.edu.ru
23	Прием мяча отраженного от сетки	1	0	0	resh.edu.ru
24	Варианты техники приема и передач мяча	1	0	0	resh.edu.ru
25	Варианты подач мяча	1	0	0	resh.edu.ru
26	Варианты нападающего удара через сетку	1	0	0	resh.edu.ru

27	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1	0	0	resh.edu.ru
28	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1	0	0	resh.edu.ru
29	Учебная игра в волейбол	1	0	0	resh.edu.ru
30	Игра в волейбол по правилам	1	0	0	resh.edu.ru
31	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	0	0	resh.edu.ru
32	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1	0	0	resh.edu.ru
33	Лазанье по канату на скорость.	1	0	0	resh.edu.ru
34	Подъем в упор силой, вис согнувшись, Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).	1	0	0	resh.edu.ru
35	Упражнения в равновесии (д);	1	0	0	resh.edu.ru
36	Элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1	0	0	resh.edu.ru

37	Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	0	0	resh.edu.ru
38	Упражнения в равновесии (д);	1	0	0	resh.edu.ru
39	Лазанье по двум канатам	1	0	0	resh.edu.ru
40	Упражнения на брусьях	1	0	0	resh.edu.ru
41	Акробатическая комбинация	1	0	0	resh.edu.ru
42	Упражнения в равновесии (д);	1	0	0	resh.edu.ru
43	Упражнения на брусьях	1	0	0	resh.edu.ru
44	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1	0	0	resh.edu.ru
45	Упражнения в равновесии (д);	1	0	0	resh.edu.ru
46	Акробатическая комбинация - учет	1	0	0	resh.edu.ru
47	Опорный прыжок	1	0	0	resh.edu.ru
48	Упражнения в равновесии (д)	1	0	0	resh.edu.ru
49	Опорный прыжок	1	0	0	resh.edu.ru

50	Комбинация из ранее изученных элементов	1	0	0	resh.edu.ru
51	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1	0	0	resh.edu.ru
	II ПОЛУГОДИЕ				
52	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	0	0	resh.edu.ru
53	Скользящий шаг без палок и с палками	1	0	0	resh.edu.ru
54	Скользящий шаг без палок и с палками	1	0	0	resh.edu.ru
55	Попеременный двухшажный ход	1	0	0	resh.edu.ru
56	Подъем в гору скольльзящим шагом	1	0	0	resh.edu.ru
57	Одновременные ходы. Эстафеты	1	0	0	resh.edu.ru
58	Повороты переступанием в движении	1	0	0	resh.edu.ru
59	Передвижение коньковым	1	0	0	resh.edu.ru

	ходом.				
60	Попеременные ходы. Эстафеты	1	0	0	resh.edu.ru
61	Торможение и поворот упором	1	0	0	resh.edu.ru
62	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	0	0	resh.edu.ru
63	Преодоление подъемов и препятствий	1	0	0	resh.edu.ru
64	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	0	0	resh.edu.ru
65	Преодоление подъемов и препятствий	1	0	0	resh.edu.ru
66	Прохождение дистанции до 5км (д);	1	0	0	resh.edu.ru
67	Передвижение коньковым ходом.	1	0	0	resh.edu.ru
68	Повороты переступанием в движении.	1	0	0	resh.edu.ru

69	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1	0	0	resh.edu.ru
70	Преодоление подъемов и препятствий	1	0	0	resh.edu.ru
71	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	1	0	0	resh.edu.ru
72	Прохождение дистанции до 5км (д);	1	0	0	resh.edu.ru
73	Передвижение коньковым ходом.	1	0	0	resh.edu.ru
74	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1	0	0	resh.edu.ru
75	Передвижение коньковым ходом.	1	0	0	resh.edu.ru
76	Преодоление контруклонов. Эстафеты	1	0	0	resh.edu.ru
77	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	0	0	resh.edu.ru
78	Преодоление подъемов и препятствий	1	0	0	resh.edu.ru
79	Прохождение дистанции до 5км (д);	1	0	0	resh.edu.ru

80	Преодоление подъемов и препятствий	1	0	0	resh.edu.ru
81	Прохождение дистанции до 5км (д);	1	0	0	resh.edu.ru
82	Лыжная эстафета с преодолением препятствий	1	0	0	resh.edu.ru
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ				
83	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1	0	0	resh.edu.ru
84	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1	0	0	resh.edu.ru
85	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1	0	0	resh.edu.ru
86	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	0	0	resh.edu.ru
87	Учебная игра в баскетбол	1	0	0	resh.edu.ru
88	Игра в баскетбол по правилам	1	0	0	resh.edu.ru
89	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1	0	0	resh.edu.ru
90	Варианты техники приема и передач мяча	1	0	0	resh.edu.ru

91	Варианты подач в волейболе.	1	0	0	resh.edu.ru
92	Варианты нападающего удара через сетку.	1	0	0	resh.edu.ru
93	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	0	0	resh.edu.ru
94	Игра по упрощенным правилам	1	0	0	resh.edu.ru
95	Учебная игра в волейбол	1	0	0	resh.edu.ru
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
96	Беговые упражнения. Бег 30м – учёт.	1	0	0	resh.edu.ru
97	Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Бег 60м – учёт.	1	0	0	resh.edu.ru
98	Бег 2000м девушки– учёт. Бег 3000м юноши - учёт.	1	0	0	resh.edu.ru
99	ОФП. Подтягивания – учёт.	1	0	0	resh.edu.ru
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 99	1	0	0	resh.edu.ru

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество "Издательство "Просвещение"

Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество "Издательство "Просвещение"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

resh.edu.ru

