




Муниципальное Казенное Общеобразовательное Учреждение  
«Велижанская средняя общеобразовательная школа»  
Панкрушихинского района Алтайского края

« СОГЛАСОВАНО »	« ПРИНЯТО »	« УТВЕРЖДАЮ »
<p>На заседании ШМО учителей творческой группы Протокол № <u>2</u> От <u>23 августа</u> 2021 г Руководитель МО <u>Кашаф</u> / Казакова В.Н. /</p>	<p>Зам. директора по УВР МКОУ «Велижанская сош» <u>Сафонова</u> / Сафонова М.А. / Протокол № <u>2</u> от «<u>25</u>» <u>августа</u> 2021 г</p>	<p>Директор МКОУ «Велижанская сош» <u>Щербинина</u> / Щербинина И. Приказ № <u>198</u> от «<u>24</u>» <u>08</u> 2021 г</p> 

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Учебного предмета «Физическая культура»  
для 11 класса  
среднего общего образования

Составитель: Баклагин Е.В.  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной  
категории

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 11 класса муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Велижанская средняя общеобразовательная школа» соответствует:

- примерной программе основного общего образования по физической культуре;
- комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классы» - М.: Просвещение, 2011
- образовательной программе среднего общего образования МКОУ «Велижанская сош»;
- учебному плану МКОУ «Велижанская сош»;
- федеральному перечню учебников: Физическая культура 10-11 класс. В.И. Лях. Просвещение 2012 г.
- Положению о рабочей программе по отдельным учебным предметам, курсам, в том числе внеурочной деятельности МКОУ Велижанская сош».

Настоящая программа по физической культуре рассчитана на 99 учебных часа, количество уроков 3 часа в неделю .

Особенностями рабочей программы являются: направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, школьная спортивная площадка, стадион, спортивный инвентарь) и региональными климатическими условиями нашего края. Исходя из материально-технического оснащения и в целях рационального распределения уроков по различным разделам программы, внесены изменения в авторскую программу физического воспитания учащихся 1-11 классов. В связи с этим раздел лёгкая атлетика, разделён на два этапа (в осенний период времени 11 часов, в весенний 10 часов). Часы, предусмотренные в вариативной части авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича, были распределены на разделы лёгкой атлетики и спортивных игр.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

## **Требования к уровню подготовки:**

**В результате освоения физической культуры учащийся должен:**

### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культуры.

## 2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине,	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине,	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	—	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

### Двигательные умения, навыки и способности

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать гранаты 700 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма.

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

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.



## 2. Содержание учебного предмета

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

#### ***Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.***

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

#### ***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.***

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

#### ***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.***

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

#### **Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.**

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

**Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.**

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90\*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из вися, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из вися присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из вися стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю



жердь, махом одной и толчком другой переверот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* (вправо, влево) с опорой о жердь.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания гранаты: на дальность с разбега, с места .

Упражнения лыжной подготовки.<sup>1</sup> Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

### **Способы спортивно-оздоровительной деятельности.**

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Вид программного материала	11 кл.	Количество контрольных уроков (нормативы, тестирование, контрольные упражнения)
Основы теоретических знаний	В процессе урока	
Лёгкая атлетика 11+10	21	10
Элементы единоборства	6	
Гимнастика	18	7
Спортивные игры	36	
-баскетбол	18	6
-волейбол	18	6
Лыжная подготовка	18	5
Итого:	99 ч.	38

**3. Тематический поурочный план учебного предмета «Физическая культура» 11 кл., 3ч/ в неделю, 102 часа в год**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Лёгкая атлетика. 11 часов</b>		
1	Правила безопасности.Н/старт.Бег 30 м.	1
2	Н.старт .Бег 100м. .	1
3	Н.старт .Бег 100 м. Зачет..	1
4	Челночный бег 3/10м (дев) 10/10м(юн) Зачет.	1
5	Прыжок в длину с места.Эстафетный бег	1
6	Овладение техникой эстафетного бега	1
7	Эстафетный бег 4/100м.Зачёт.	1
8	Совершенствование техники длительного бега.	1
9	6-минутный бег. Метание гранаты	1
10	Метание гранаты. Бег 2000м (дев), 3000м (юн)	1
11	Метание гранаты. Бег 3000м (дев) без учёта времени.Бег 5000м (юн) б/у времени.	1
<b>Баскетбол. 18 часов</b>		
12	Обучение технике ведения мяча с изменением направления и скорости движения. Двухсторонняя игра. Техника безопасности на уроке.	1
13	Закрепление техники ведения мяча при сближении с соперником. Двухсторонняя игра.	1
14	Совершенствование ловли и передачи мяча от груди в движении и техники ведения мячи при сближении с соперником. Двухсторонняя игра.	1
15	Закрепление ловли и передачи мяча в движении. Двухсторонняя игра	1
16	Совершенствование бросков мяча в корзину после ведения. Двухсторонняя игра.	1
17	Закрепление техники ведения мяча с изменением направления и скорости движения. Двухсторонняя игра.	1
18	Ведение мяча при сближении с соперником. Учебная игра.	1

19	Броски мяча в корзину в движении. Учебная игра.	1
20-22	Штрафной бросок. Учебная игра.	3
23-24	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	2
25-26	Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.	2
27-28	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
29	Контрольный урок- бросок мяча в корзину после ведения. Учебная игра.	1
<b>Гимнастика 18 часов</b>		
30	Меры безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см (юн), сед углом (дев).	1
31-32	Кувырок назад через стойку на руках (юн), стойка на лопатках (дев).	2
33	Контрольный урок- кувырок назад через стойку на руках юн), стойка на лопатках (дев).	1
34-35	Стойка на руках с помощью ( Юн),кувырок назад в полушпагат (дев).	2
36-37	Опорный прыжок.Прыжок ноги врозь через коня в длину-юн, прыжок углом с разбега ( конь в ширину)-дев.	2
38	Контрольный урок- опорный прыжок ноги врозь через коня в длину-юн, прыжок углом с разбега ( конь в ширину)- дев.	1
39	Подъём в упор силой на перекладине (Ю), толчком ног подъём в упор (Д).	1
40	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Подъём в упор силой на перекладине (Ю), толчком ног подъём в упор (Д).	1
41-42	Подъём переворотом в упор (Ю), толчком двух ног вис углом (Д),	2
43	Контрольный урок- подъём переворотом в упор (Ю), толчком двух ног вис углом (Д),	1
44-45	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (Ю), равновесие на нижней жерди (Д).	2
46	Стойка на плечах из седа ноги ноги врозь на брусьях (Ю), упор присев на одной, махом соскок (Д).	1
47	Контрольный урок- стойка на плечах из седа ноги врозь на брусьях (Ю), упор присев на олной , махом соскок (Д).	1

<b>Элементы единоборств 6 часов</b>		
48	Меры безопасности на уроке. Приёмы самостраховки.	1
49	Переворачивание с захватом рук сбоку. Переворачивание с захватом на рычаг.	1
50	Приёмы борьбы стоя. Передняя подножка. Бросок через бедро.	1
51	Задняя подножка .Бросок рывком за пятку.	1
52	Защита от удара ножом сверху.	1
53	Учебная схватка. Правила соревнований.	1
<b>Лыжная подготовка 18 часов</b>		
54	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
55	Попеременный двухшажный ход. Прохождение 5 км.на скорость.	1
56-57	Одновременный двухшажный ход. Спуск в разных стойках.	2
58	Одновременный двухшажный ход. Зачёт. Торможение упором.	1
59	Одновременный бесшажный ход. Торможение упором.	1
60	Одновременный бесшажный ход. Торможение упором. Спуск со склонов.	1
61	Торможение упором . Зачёт.	1
62-63	Преодоление подъёмов и препятствий путём перехода с одновременных ходов на попеременные.	2
64	Одновременный бесшажный ход. Подъём ёлочкой.	1
65	Одновременный бесшажный ход. Зачёт. Подъём ёлочкой.	1
66	Прохождение 5км. Спуски со склонов.	1
67	Переход с одновременных ходов на попеременные. Подъёмы. Спуски.	1
68	Переход с одновременных ходов на попеременные. Подъёмы. Спуски.	1
69	Переход с одновременных ходов на попеременные. Подъёмы. Спуски	1
70	Прохождение 4км. Подъёмы. Торможение.	1

71	Прохождение 5 км на закрепление лыжных ходов.	1
<b>Волейбол 18 часов</b>		
72-73	Техника безопасности на уроках волейбола. Приём мяча снизу.	2
74	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу.	1
75	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу.	1
76	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
77	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
78	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
79	Передача мяча сверху, приём мяча снизу в тройках. Верхняя прямая подача.	1
80	Нападающий удар. Блокирование.	1
81	Нападающий удар. Блокирование.	1
82	Нападающий удар. Блокирование	1
83	Совершенствование ранее изученных приёмов в тройках.	1
84	Совершенствование ранее изученных приёмов в тройках.	1
85	Совершенствование ранее изученных приёмов в тройках.	1
86	Совершенствование ранее изученных приёмов в тройках и после перемещений.	1
87	Нападающий удар на оценку.	1
88	Тактика игры. Учебная игра	1
89	Тактика игры. Учебная игра.	1
<b>Лёгкая атлетика 10 часов</b>		
90	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. Бег 30м.	1
91	Низкий старт. Прыжки в длину с места.	1
92	Низкий старт. Челночный бег 3/10м (Д), 10/10(юн).	1
93	6-минутный бег. Прыжки в длину с разбега.	1
94	Бег 100м. Прыжки в длину с разбега.	1
95	Бег 100м. Прыжки в длину с разбега.	1
96	Эстафета 4/100м. Прыжки в высоту.	1
97	Прыжки в высоту. Бег 2000м (дев), 3000м (юн).	1

98	Бег 3000м (дев), 5000 (юн) без учёта . Метание гранаты.	1
99	Бег 800 метров. Метание гранаты.	1

### **Список учебно- методической литературы**

- 1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы- М. Просвещение,2012г.
2. Методическое пособие. Базовый уровень.Физическая культура 10-11 классы. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.
3. Физическая культура 10-11 класс,В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва- Просвещение, 2007г.

