Приложение №3
к основной образовательной программе
среднего общего образования,
утвержденной приказом №44 от 22.06.2020г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Аксарихинская средняя общеобразовательная школа

Представлено
Педагогическим советом
Протокол от 29.05.2020г.№24

Утверждаю:
Директор школы
А.В. Журская
Приказ от 14.08.2020г.№62

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета « Физическая культура»

Уровень образования:	среднее общее образование
Стандарт:	ФГОС СОО
Уровень изучения предмета:	Базовый
Нормативный срок изучения предмета:	2 года
Класс:	10-11классы
Учебный год:	2020/2021

п. Восточный,2020г.

МКОУ АКСАРИХИНСКАЯ СОШ

Подписано цифровой подписью: МКОУ АКСАРИХИНСКАЯ СОШ
Дата: 2021.03.22 12:38:47 +05'00'

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Предметные результаты:

В средней школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования результаты обучения курса «Физическая культура» должны отражать:

1.умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2.владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник научится:

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию **10 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- основные этапы развития физической культуры в России;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
- способы контроля оценки физического развития и физической подготовленности
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- выполнять приемы самомассажа и релаксации
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
- выполнять приемы защиты и самообороны страховки и самостраховки
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Демонстрировать: 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), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".
- **В метаниях на дальность и на меткость:** метать гранату с разбега в 3 шага на28-45 метров, в цель с 10 метров .
- **В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)
- **В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр.
- **Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В учебном плане школы предмет физическая культура включен в предметную область «физическая культура»:

Класс	**Часов в неделю**	**Часов в год**
10	3	105
11	3	105
ВСЕГО	6	210

Учебники, используемые в образовательном процессе.
Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения
При описании материально-технического обеспечения нужно помнить, что все описания оснащения того или иного курса, данные в примерных программах по предмету, носят рекомендательный характер. В реальном классном кабинете у реального учителя может быть совершенно иной набор технических средств обучения.
В своей Рабочей программе каждый учитель должен описывать реальное оснащение его предмета в данном образовательном учреждении. Это то, с помощью чего он планирует достичь заявленного результата.

Класс	**Название учебника**	**Авторы**	**Год издания**	**Издательство**
10	Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений	Лях В. И., Зданевич А. А.	2011	Просвещение,
11	Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений	Лях В. И., Зданевич А. А.	2011	Просвещение,

2.Содержание учебного предмета « Физическая культура »

Физическое воспитание в средней общеобразовательной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Содержание курса.

Социокультурные основы: Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Легкая атлетика: Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения

соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

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

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Социально-психологические основы: Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

II четверть (девочки, юноши)

Гимнастика: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Медико-биологические основы Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

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

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

Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

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

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

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в

футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

3.Учебно-тематическое планирование

№ п/п	**Вид программного материала**	**Количество часов (уроков)**
		Класс
		10
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	**32**
3	Кроссовая подготовка	**4**
4	Гимнастика с элементами акробатики	**21**
5	Спортивные игры (Баскетбол)	**15**
7	Спортивные игры (Волейбол)	**9**
8	Лыжная подготовка	**24**
	Итого:	**105**

4.КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс

№ урока	Дата		Тема урока	Планируемое освоение	примечание
	№урока по четверти	факт			
I четверть. Лёгкая атлетика (12часов)					
1	1		Вводный инструктаж по т/безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры.		
2	2		Л/а, равномерный бег 800 метров, ОРУ закрепление общей выносливости		
3	3		Бег на 60 метров (3-4) повторения		
4	4		Закрепление техники челночного бега 3х10 м (3-4 повторения), л/а		
5	5		Равномерный бег на 1000 метров, л/а		
6	6		Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы		
7	7		Закрепление техники прыжка в длину, согнувшись, прогнувшись, 13-15 разбега		
8	8		Бег 60 метров с максимальной интенсивностью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м), комплекс упражнений на развитие силы		
9	9		Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд. Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек		
10	10		Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
11	11		Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
12	12		Л/а: Бег на короткие дистанции, бег на 100 метров на результат. О.З.- гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью		
			Спортивные игры – баскетбол (15 часов)		
13	1		Футбол. Закрепление техники ударов по неподвижному мячу и летящему, остановка мяча		
14	2		Футбол. Удары по мячу в прыжке и с разбега		
15	3		Футбол. Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу		
16	4		Баскетбол. Закрепление передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от плеча		
17	5		Баскетбол. Совершенствование ведение мяча с сопротивлением защитника в баскетболе		
18	6		Баскетбол. Комбинации из изученных элементов техники баскетбола		
19	7		Баскетбол. Варианты бросков в корзину в движении		
20	8		Баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол, тактика в нападении (стремительное нападение)		
21	9		Баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол.		
22	10		Баскетбол.Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча		
23	11		Баскетбол. Комбинация из изученных элементов техники баскетбола		
24	12		Баскетбол. Комбинация из изученных элементов техники баскетбола		

25	13		Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе		
26	14		Баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол, нормы коллективного взаимодействия игроков.		
27	15		Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Ритмическая гимнастика с общеразвивающей направленностью, с максимальной интенсивностью		
II четверть. Гимнастика с элементами акробатики (21 час)					
28	1		Техника безопасности на уроках гимнастики .		
29	2		Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)		
30	3		Подтягивание, лазание по канату без помощи ног		
31	4		Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)		
32	5		Гимнастическое бревно: из ранее изученных элементов (д). Лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног		
33	6		Упражнения с набивным мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)		
34	7		Опорный прыжок (козел), согнув ноги (м), ноги врозь (д)		
35	8		Аэробика: комплекс упражнений на растяжение. Темповый поворот боком (два поворота)		
36	9		Совершенствование техники изученных элементов, комбинации на оценку		
37	10		Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота		
38	11		Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление мышц (стоя, лежа, сидя)		
39	12		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов		
40	13		Аэробика: Комбинация из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений		
41	14		Мальчики: Стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости. Девочки: страховки на спину, на бок, кувырком		
42	15		Закрепление всех видов самостраховки		
43	16		Закрепление всех видов самостраховок		
44	17		Совершенствование изученных элементов		
45	18		Защитные действия от ударов блокировкой, освобождения от захватов		
46	19		Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин (3-4 повт.)		
47	20		Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату		
48	21		Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением		
III четверть. Лыжная подготовка (24 часа)					
49	1		Техника безопасности на уроках на уроках лыжной подготовки, температурный режим, требования к одежде и обуви во время занятий лыжным спортом		
50	2		Согласованность работы рук и ног в переходе через один шаг, двухшажный попеременный ход, спуск в разных стойках. Основные способы передвижения на лыжах.		
51	3		Совершенствование техники двухшажного попеременного хода. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе		
52	4		Передвижение на лыжах, скользящий шаг, согласованность работы рук и ног в переходе через один шаг. Непрерывное передвижение на лыжах.		

53	5		Передвижение на лыжах, спуск в разных стойках, преодоление встречного склона, повторное прохождение отрезков		
54	6		Совершенствование техники одновременного одношажного хода О.З. Значение и история возникновения лыжного спорта. Предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.		
55	7		Передвижение на лыжах, переход с хода на ход, преодоление встречного склона, равномерное передвижение- 1 км		
56	8		Совершенствование одношажного и одновременного хода, преодоление встречного склона. Равномерное прохождение дистанции 2 км.		
57	9		Совершенствование техники одновременных, попеременных ходов на дистанции, в зависимости от рельефа местности		
58	10		Передвижение на лыжах. Техника перехода с двухшажного переменного на одновременный ход		
59	11		Передвижение на лыжах. Преодоление спусков разной крутизны с преодолением встречного склона. Повторное прохождение отрезков.		
60	12		Равномерное передвижение лыжах на расстоянии до 4 км. Правила соревнований по л. гонкам.		
61	13		Передвижение на лыжах. Совершенствование работы рук, двухшажный попеременный ход. Оценить технику преодоления встречного хода.		
62	14		Передвижение на лыжах, дистанция 5 км-ю, 3 км-д. (КУ)		
63	15		Передвижение на лыжах, преодоление подъемов. Развитие специальной выносливости. Повторное прохождение отрезков.		
64	16		Передвижение на лыжах, преодоление подъемов. Развитие специальной выносливости. Повторное прохождение отрезков		
65	17		Передвижение на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил на дистанции, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 4-6 км в равномерном темпе.		
66	18		Передвижение на лыжах. Переход с одновременного хода на попеременный. Преодоление спусков и подъемов разной крутизны.		
67	19		Передвижение на лыжах. Переход с одновременного хода на попеременный.		
68	20		Передвижение на лыжах. Лыжная эстафета на дистанции 1 км. ОЗ. «Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника»		
69	21		Передвижение на лыжах одновременный бесшажный ход, коньковый ход. Прохождение эстафеты 4х500 м		
70	22		Передвижение на лыжах. Совершенствование горнолыжной техники. Эстафеты на склоне с преодолением препятствий.		
71	23		Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции в среднем темпе, юноши – 3 км, девушки – 2 км. Развитие скоростной выносливости юноши - 5х150 м, девушки – 4х100 м.		
72	24		Передвижение на лыжах. Дистанция без учета времени 10 км- Ю., 5 км- Д. без учета времени. КУ		
			Волейбол (6 часов)		
73	1		Волейбол. Закрепление прямого нападающего удара		
74	2		Волейбол. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками		
75	3		Волейбол. Закрепление техники приема и передач мяча в опорном положении, передача назад		
76	4		Волейбол. Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе		
77	5		Волейбол. Закрепление прямой верхней подачи		

78	6		Волейбол. Тактика нападения - индивидуальные, групповые и командные действия		
IV четверть Волейбол (3 часа)					
79	1		Волейбол. Тактика защиты - индивидуальные, групповые и командные действия		
80	2		Волейбол. Игры по упрощенным правилам волейбола		
81	3		Волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол		
			Легкая атлетика (21 часов)		
82	1		Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега (способ ножницы)		
83	2		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, с 9-11 шагов разбега (способ ножницы)		
84	3		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, с 9-11 шагов разбега (способ ножницы)		
85	4		ОРУ для плечевого пояса, подтягивание на перекладине (м) из виса лежа (д). Теория физическая подготовленность.		
86	5		Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места		
87	6		Челночный бег 3х10 метров (3-4 повторения)		
88	7		Совершенствование прыжков в длину с 13- 15 шагов		
89	8		Закрепление техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись»		
90	9		Совершенствование техники прыжков в длину с 13-15 шагов разбега		
91	10		Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега		
92	11		Бег в равномерном темпе до 15 мин, метание гранаты с места на дальность 500- 700 Ю., 300- 500 Д.		
93	12		Равномерный бег 10000 м, метание гранаты с места на дальность		
94	13		Бег на 100 метров, совершенствование кроссового бега по пересеченной местности без учета времени		
95	14		Комбинация из освоенных элементов в технике при движении. Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам		
96	15		Двусторонняя игра в футбол, О.З., «Физическая культура личности, ее связь с общей культурой общества		
97	16		Комбинация из освоенных элементов в технике перемещения и владения мячом. Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.		
98	17		Комбинация из освоенных элементов в технике перемещения и владения мячом. Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.		
99	18		Бег 2000 метров		
100	19		Бег 2000 метров		
101	20		Эстафетный бег на стадионе 4х200 метров		
102	21		Эстафетный бег на стадионе 4х200 метров		
103	22		Преодоление полосы препятствий: бег, горизонтальные, вертикальные препятствия, метание, бревно и т.д.		
104	23		Специальные беговые и прыжковые упражнения, легкоатлетические упражнения.		
105	24		Эстафета с легкоатлетическими упражнениями.		

5. «Контрольно-измерительные материалы»

Физические способности	**Физические упражнения**	**10 класс**	
		Мальчики	**Девочки**
Скоростные	Бег 30 м, секунд	4,7	5,4
	Бег 100 м, секунд	14,4	16,5
	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7
	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	6,0
	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	12,5
	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	18,30
	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	б/в
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	12	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	20
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	40
	Метание гранаты 700 г.	28	-
	Метание гранаты 500 г.	-	23
	Наклоны вперед из положения сидя	14	22
	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	75
	Прыжок в длину с места, см	220	185
К выносливости	Бег 500 м. минут	-	2,1
	Бег 1000м. минут	3,35	-
	Бег 3000 м. минут	12,40	
	Бег 2000 м, минут	-	10,20

6. Учебно-методическое обеспечение

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
8. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодёжи /П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.П. Моченов, Н.В. Паршикова. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 184с. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта /Борис Романович Голощапов. – Москва: Academia, 2001. - 312с.
9. Курысь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей /Владимир Николаевич Курысь. – Москва: Сов. спорт, 2004. - 264с. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний /Виктор Павлович Лукьяненко. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 224с.
10. Педагогика физической культуры /М.В. Прохорова [и др.]. – Москва: Путь, 2006.- 288с.
11. Сиваков, Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье /Юрий Леонидович Сиваков. – Минск: Изд-во МИУ, 2006. - 26с.
12. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура /Александр Григорьевич Фурманов, Михаил Борисович Юспа. – Минск: Тесей, 2003. - 528с.

7.Материально техническое обеспечение спортивного зала

№п/п	Наименование	Кол-во
1.	Коврик гимнастический	12
2.	Эспандер	4
3.	Эспандер кистевой для упражнения рук	4
4.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
5.	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	1
6.	Мяч футбольный	5
7.	Ботинки лыжные	20
8.	Прогулочные лыжи	20
9.	Стойка для хранения лыж	20
10.	Палки лыжные	15
11.	Обруч гимнастический	5
12.	Мяч волейбольный	10
13.	Сетка волейбольная	2
14.	Мяч баскетбольный размер 6	7
15.	Стол	1
16.	Стул	1
17.	Стол для настольного тенниса	1
18.	Скамейка гимнастическая	2
19.	Щит баскетбольный	2
20.	Стенка шведская	1
21.		1
22.	Козёл гимнастический	1
23.	Стоики для прыжков в высоту	2
24.	Планка для прыжков в высоту	2
25.	Дартс	1
26.	Граната для метания	10
27.	Мячь для метания	10
28.	Скакалки	15
29.	Мостик гимнастический	1
30.	Секундомер	1
31.	Маты гимнастические	9
32.	Кольцо баскетбольное	2
33.		
34.		
35.		
36.		
37.		
38.		
39.		
40.		
41.		