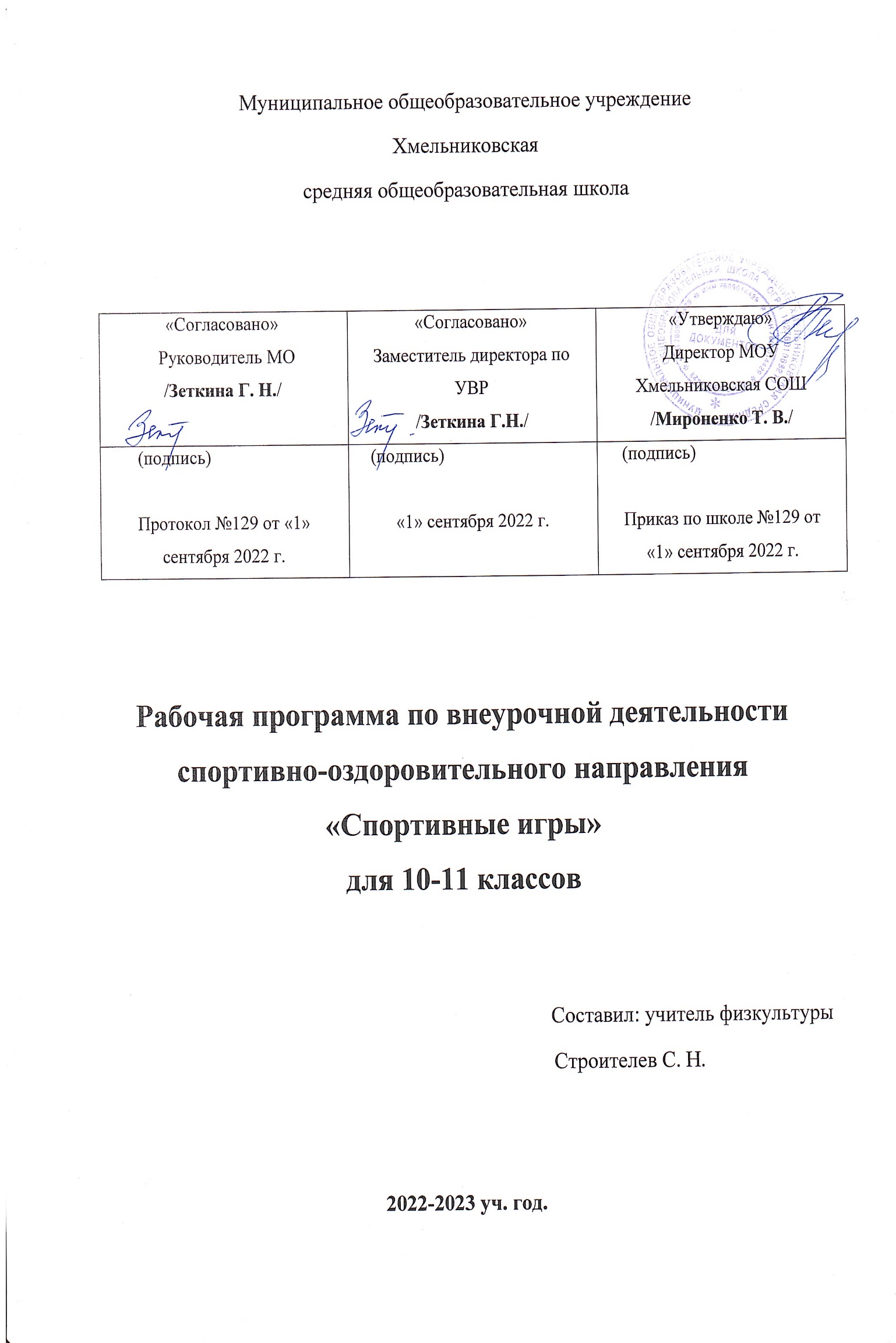
****

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» для 10-11 классов средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 02.07.2021 г.).
2. Федерального государственного образовательного стандарта в 10–11 классах в соответствии с Примерной Основной Образовательной Программой Среднего Общего Образования (далее ПООП), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).
3. [Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»   
   в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы](https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/) (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).
4. [Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. №254](http://ivo.garant.ru/#/document/74634042/paragraph/1:0)   
   «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 13.03.2021 г.).
5. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ   
   от 28.09.2020 г. №28](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/) Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ([выписка](#требования) о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитания представлена в конце методического письма).
6. Приказа Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.05.2020 года) на 2022/2023 учебный год.
7. Методического письма о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2022-2023 учебном году в общеобразовательных учреждениях Ярославской области.

**Цель программы**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы**

* Содействовать гармоничному физическому развитию, выработать умения использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
* Сформировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
* Расширить двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнения современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также сформировать умения применять их в различных по сложности условиях.
* Сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований.
* Сформировать знания и умения оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.
* Сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
* Сформировать адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развивать целеустремлённость, уверенность, выдержку, самообладание.
* Развивать психические процессы и обучение основам психической регуляции.
* Закрепить потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
* Воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

**Личностные результаты** отражаются в готовности и способно­сти учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жиз­ненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мо­тивация к обучению и стремление к познавательной деятельнос­ти, система межличностных и социальных отношений, ценностно­-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Личностные результаты:**

* воспитание российской гражданской идентичности; патрио­тизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и на­стоящее многонационального народа России, уважения государ­ственных символов (герба, флага, гимна);
* формирование гражданской позиции активного и ответст­венного члена российского общества, осознающего свои консти­туционные права и обязанности, уважающего закон и правопоря­док, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
* готовность к служению Отечеству, его защите;
* сформированность мировоззрения, соответствующего совре­менному уровню развития науки и общественной практики, осно­ванного на диалоге культур, а также различных форм обществен­ного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоя­тельной, творческой и ответственной деятельности;
* толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, до­стигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотруд­ничать для их достижения;
* навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
* нравственное сознание и поведение на основе усвоения об­щечеловеческих ценностей;
* готовность и способность к образованию, в том числе са­мообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное от­ношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, на­учного и технического творчества, спорта, общественных отно­шений;
* принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенство­вании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, не­приятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* бережное, ответственное и компетентное отношение к фи­зическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую по­мощь;
* осознанный выбор будущей профессии и возможности реа­лизации собственных жизненных планов; отношение к профес­сиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
* сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние при­родной и социальной среды, опыта эколого-направленной дея­тельности;
* ответственное отношение к созданию семьи на основе осоз­нанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты** включают в себя освоенные уча­щимися межпредметные понятия и универсальные учебные дей­ствия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), спо­собность использования этих действий в познавательной и со­циальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в плани­ровании и осуществлении учебной, физкультурной и спортив­ной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной обра­зовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Метапредметные результаты:**

* умение самостоятельно определять цели деятельности и со­ставлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, кон­тролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и ре­ализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в про­цессе совместной деятельности, учитывать позиции других участ­ников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* владение навыками познавательной, учебно-исследователь­ской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
* готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ**)** в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм инфор­мационной безопасности;
* умение определять назначение и функции различных соци­альных институтов;
* умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
* владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные, языковые средства;
* владение навыками познавательной рефлексии как осозна­ния совершаемых действий и мыслительных процессов, их ре­зультатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Изучение **предмета** должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец одно из самых серьезных требований – научение владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и применение в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

* умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО;
* овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учёбой и производственной деятельностью;
* овладение основными способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с цель профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
* умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснят ошибки и способы их устранения;
* умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
* умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам подвижных игр и соревнований;
* умение в доступной форме объяснить правила (технику) двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения; технические действия в базовых видах спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного курса**

**Подвижные и спортивные игры.**

***Волейбол:***

* влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;
* прием мяча у сетки;
* отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;
* верхняя прямая подача;
* блокирование мяча;
* прямой нападающий удар через сетку с шагом;
* прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

***Баскетбол:***

* понятие о тактике игры;
* практическое судейство;
* повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;
* ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках;
* ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);
* броски мяча в корзину с различных положений;
* учебная игра.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений;
* с лазанием и перелезанием;
* с акробатикой и равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту и в длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

**Формы занятий физической культурой с учётом состояния здоровья обучающихся**

Занятия физической культурой с обучающимися, отнесёнными к специальной медицинской группе, проводятся совместно с обучающимися подготовительной и основной групп при условии дифференцированного подхода к организации учебного процесса.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основная медицинская группа** | **Подготовительная медицинская группа** | **Специальные медицинские группы** | |
| ***Специальная медицинская группа «А»*** | ***Специальная медицинская группа «Б»*** |
| **Предметная область «Физическая культура»** | | | |
| Уроки физической культуры по учебным программам в полном объёме | Уроки физической культуры по учебным программам при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований | Уроки физической культуры по специальным учебным программам для учащихся специальной медицинской группы | Занятия ЛФК при медицинских организациях (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер, санаторий, лечебный стационар) |
| Занятия ЛФК | Занятия в адаптивной спортивной школе (ЛФК, плавание, корригирующая гимнастика) с учётов рекомендаций врача |
| Занятия корригирующей гимнастикой | Занятия в конно-спортивных комплексах с учётом рекомендации врача |
| Занятия оздоровительным плаванием |
| **Тестирование уровня физической подготовленности** | | | |
| Разрешено выполнение тестовых испытаний соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура» | Разрешено при отсутствии противопоказаний по заболеваниям. Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача | Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача. При подборе тестовых упражнений необходимо учитывать противопоказания по состоянию здоровья, количество пропущенных занятий, перенесённые заболевания | Не допускаются |
| **Занятия спортом в секциях и кружках** | | | |
| Рекомендовано посещение спортивных секций, кружков | Рекомендовано посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок с допуском врача | Рекомендовано дополнительно посещать занятия ЛФК | Рекомендованы занятия ЛФК по назначению врача с учётом особенностей характера и стадии заболевания. Занятия организуются как в группах, так и индивидуально с инструктором, врачом ЛФК, специалистом адаптивной физической культуры |

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» в 10-11 классах рассчитана на 67 учебных часа, из них в 10 классе 34 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели) и в 11 классе 33 ч. (1 ч. в неделю, 33 учебные недели).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Название раздела** | **Количество часов** | |
| ***10 класс*** | ***11 класс*** |
| 1. | «Спортивные игры (футбол)» | 3 | 3 |
| 2. | «Спортивные игры (баскетбол)» | 13 | 13 |
| 3. | «Спортивные игры (волейбол)» | 10 | 10 |
| 4. | «Спортивные игры (русская лапта)» | 8 | 7 |
| **Всего часов:** | | **34** | **33** |

**Календарно-тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** | | | |
| **«Спортивные игры (футбол)».** | | | **3** |
| 1. |  | ТБ на уроках по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | **1** |
| 2. |  | Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (катящемуся мячу). | **1** |
| 3. |  | Футбол. Совершенствование техники ведения мяча. | **1** |
| **«Спортивные игры (баскетбол)».** | | | **13** |
| 4. |  | Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. | **1** |
| 5. |  | Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. | **1** |
| 6. |  | Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. | **1** |
| 7. |  | Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивание мяча, перехвата. | **1** |
| 8. |  | Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | **1** |
| **2 четверть** | | | |
| 9. |  | Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | **1** |
| 10. |  | Баскетбол. Дальнейшее закрепление тактики игры. | **1** |
| 11. |  | Баскетбол. Позиционные нападения и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. | **1** |
| 12. |  | Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (3:2). | **1** |
| 13. |  | Баскетбол. Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка). | **1** |
| 14. |  | Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | **1** |
| 15. |  | Баскетбол. Учебная игра. | **1** |
| 16. |  | Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей. | **1** |
| **3 четверть** | | | |
| **«Спортивные игры (волейбол)».** | | | **10** |
| 17. |  | Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | **1** |
| 18. |  | Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. | **1** |
| 19. |  | Волейбол. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. | **1** |
| 20. |  | Волейбол. Развитие выносливости. | **1** |
| 21. |  | Волейбол. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | **1** |
| 22. |  | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 метра от сетки. | **1** |
| 23. |  | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча Прием передача. | **1** |
| 24. |  | Волейбол. Дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара. | **1** |
| 25. |  | Волейбол. Дальнейшее обучение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. | **1** |
| 26. |  | Волейбол. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. | **1** |
| **4 четверть** | | | |
| **«Спортивные игры (русская лапта)».** | | | **8** |
| 27. |  | Русская лапта. ТБ на уроках по русской лапте. | **1** |
| 28. |  | Русская лапта. Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. | **1** |
| 29. |  | Русская лапта. Закрепление стойки игрока. Передвижения игроков. | **1** |
| 30. |  | Русская лапта. Игры, подводящие к игре «Лапта», «Вызов номеров». | **1** |
| 31. |  | Русская лапта. Ловли и передачи. | **1** |
| 32. |  | Русская лапта. Игра по упрощенным правилам в мини-лапту. | **1** |
| 33. |  | Русская лапта. Тактика игры в нападении. | **1** |
| 34. |  | Русская лапта. Учебная игра. | **1** |

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** | | | |
| **«Спортивные игры (футбол)».** | | | **3** |
| 1. |  | Футбол. ТБ на уроках по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | **1** |
| 2. |  | Футбол. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. | **1** |
| 3. |  | Футбол. Совершенствование техники ведения мяча. | **1** |
| **«Спортивные игры (баскетбол)».** | | | **13** |
| 4. |  | Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | **1** |
| 5. |  | Баскетбол. Закрепление техники ловли и передач мяча. | **1** |
| 6. |  | Баскетбол. Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. | **1** |
| 7. |  | Баскетбол. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. | **1** |
| 8. |  | Баскетбол. Закрепление тактики игры. | **1** |
| **2 четверть** | | | |
| 9. |  | Баскетбол. Игра по упрощённым правилам баскетбола. | **1** |
| 10. |  | Баскетбол. Нападения быстрым прорывом (3:2). | **1** |
| 11. |  | Баскетбол. Взаимодействия двух игроков в нападении и защите. | **1** |
| 12. |  | Баскетбол. Дальнейшее техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. | **1** |
| 13. |  | Баскетбол. Игры по упрощенным правилам баскетбола. | **1** |
| 14. |  | Баскетбол. Совершенствование психомоторных способностей | **1** |
| 15. |  | Баскетбол. Позиционные нападения и личная защита 3:3, 4:4 на одну корзину. | **1** |
| 16. |  | Баскетбол. Учебная игра. | **1** |
| **3 четверть** | | | |
| **«Спортивные игры (волейбол)».** | | | **10** |
| 17. |  | Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Совершенствование технике передвижений, остановок. | **1** |
| 18. |  | Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | **1** |
| 19. |  | Волейбол. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. | **1** |
| 20. |  | Волейбол. Совершенствование координационные способности. | **1** |
| 21. |  | Волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой. | **1** |
| 22. |  | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. | **1** |
| 23. |  | Волейбол. Прямой нападающий удар при встречных передачах. | **1** |
| 24. |  | Волейбол. Тактика игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. | **1** |
| 25. |  | Волейбол. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. | **1** |
| 26. |  | Волейбол. Терминологии избранной спортивной игры; техники ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактики нападений и защиты. | **1** |
| **4 четверть** | | | |
| **«Спортивные игры (русская лапта)».** | | | **7** |
| 27. |  | Русская лапта. ТБ на уроках по русской лапте. | **1** |
| 28. |  | Русская лапта. Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. | **1** |
| 29. |  | Русская лапта. Обучение стойки игрока. Передвижения игроков. | **1** |
| 30. |  | Русская лапта. Игры, подводящие к игре «Лапта», «Вызов номеров». | **1** |
| 31. |  | Русская лапта. Ловли и передачи. | **1** |
| 32. |  | Русская лапта. Игра по упрощенным правилам в мини-лапту. | **1** |
| 33. |  | Русская лапта. Учебная игра. | **1** |

**Учебно-методическое обеспечение и цифровые образовательные ресурсы**

***Учебно-методическое обеспечение:***

* Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10–11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2016 г.
* Учебник: для общеобразовательных организаций, базовый уровень, под редакцией В. И. Ляха. «Физическая культура» 10-11 классы. 5-е издание, Москва: «Просвещение» 2018 г.
* Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 10-11 классы. М.: ВАКО, 2017 г.
* Паршиков А. Т. и др. Физическая культура. 10-11 классы. М: Спорт Академия Пресс, 2003 г.

***Цифровые образовательные ресурсы:***

* Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: [http://school-collection.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://school-collection.edu.ru/&sa=D&ust=1553009384643000)
* Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/19/>
* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: [https://www.gto.ru/](https://www.gto.ru/%20)
* Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: <http://pculture.ru/oru/>
* Спорт норма жизни // Национальный проект «Демография»: <https://norma.sport/about/>
* Движение // Ты сильнее. Минздрав предупреждает!: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/>
* Региональный ресурсный центр по направлению «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» // ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1366>