

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Червишевская средняя общеобразовательная школа**

«РАССМОТРЕНО»  
На заседании ШМО  
естественного и физического развития  
Руководитель ШМО  
 /Ямщикова Я.С./  
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
 /Дудырина Е.В./  
«30» августа 2023 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2023-2024
Класс	10
Количество часов в год	68 (базовый уровень)
Количество часов в неделю	2

с. Червишево

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе:

- Федеральной образовательной программы среднего общего образования от 18.05.2023 №371
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями на 12 августа 2022 г.
- Основной общеобразовательной программы среднего общего образования МАОУ Червишевской СОШ
- Учебного плана МАОУ Червишевской СОШ, утвержденного приказом директора Жиляковой Н.А. от 30.08.2023 года № 296-ОД и согласованного 30.08.2023 года на заседании Управляющего совета МАОУ Червишевской СОШ протокол №12
- Программы воспитания МАОУ Червишевской СОШ

Программа по физической культуре для 10 класса общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии

с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 10 классе – 68 часа (2 часа в неделю)

**Деятельность учителя с учетом программы воспитания:**

Гражданское воспитание	формировать российскую гражданскую идентичность, принадлежность к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, изучение и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина России;
патриотическое воспитание	воспитывать любовь к родному краю, Родине, своему народу, уважение к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
духовно-нравственное воспитание	воспитывать на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;
эстетическое воспитание	формировать эстетическую культуру на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщать к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
физическое воспитание	формировать культуру здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развивать физические способности с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
трудовое воспитание	воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
экологическое воспитание	формировать экологическую культуру, ответственное, бережное отношение к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
воспитание ценностей научного познания	воспитывать стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 10 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

### ***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий. Сдача норм ГТО.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;  
осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;  
готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;  
умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;  
готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

**2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

**3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**6) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;  
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;  
расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;  
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;  
осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;  
устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;  
определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  
выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;  
разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;  
вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;  
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  
развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;  
овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);  
формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;  
ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;  
выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;  
анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;  
давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;  
осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;  
уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;  
уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  
выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.  
У обучающегося будут сформированы *следующие умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;  
принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;  
оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;  
предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;  
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

### ***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	5	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	8	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>

2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
Итого по разделу		28			
<b>Раздел 3. Зимние виды спорта</b>					
3.1	Модуль «Лыжная подготовка»	12	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
Итого по разделу		12			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	7	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
4.2	Базовая физическая подготовка	8	0	5	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
<b>Итого</b>		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	24	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Функциональная грамотность	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека	1	0	0		Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
2	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	1		Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. <b>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение</b>	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
3	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	0	0		Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	0		Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. <b>Владение приемами самореализации;</b>	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>

						<b>личное и жизненное самоопределение</b>	
5	Физическая культура и физическое, психическое, социальное здоровье.	1	0	0		Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
6-7	Основы организации образа жизни современного человека. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	2	0	1		Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. <b>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение</b>	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
8-9	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	2	0	0		Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
10	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	0		Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
11	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных	1	0	0		Усвоение системы знаний о занятиях физической	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>

	и объективных показателей. Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой					культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	
12	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	0	0		Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
13	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1		Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
14	Знания о ГТО Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	1		Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1		Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>

16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
17	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	0		Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
18	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	0		Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
19	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	0		Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. <b>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение</b>	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
20	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	0		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>

						подготовку к предстоящей жизнедеятельности	
21	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	0		Умение организовать работу группы, подгруппы Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
22	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	0		Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. <b>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение</b>	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
23	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	0		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
24	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1		Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>

25	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1		Умение организовать работу группы, подгруппы Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
26	Техника судейства игры баскетбол	1	0	0		Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
27	Техническая подготовка в футболе	1	0	0		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
28	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	0	0		Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
29	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	0		Умение организовать работу группы, подгруппы Развитие интереса и привычки к систематическим	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>

						занятиям физической культурой и спортом.	
30	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	0		Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
31	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	0	1		Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. <b>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение</b>	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
32	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
33	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	0	1		Умение организовать работу группы, подгруппы Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
34	Тренировочные игры по мини-футболу. Техника судейства игры футбол	1	0	0		Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>

						физическое состояние организма.	
35	Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных ходов. <u>Прохождение дистанции 3 км.</u>	1	0	0		Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
36	Техника попеременного двухшажного хода с палками (отталкивание)	1	0	1		Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
37	Спуски средней стойке, низкой стойке	1	0	0		Умение организовать работу группы, подгруппы Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
38	Торможение плугом, упором	1	0	0		Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. <b>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение</b>	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
39	Прохождение дистанции 3 км. с использованием классических ходов	1	0	1		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>

						ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	
40	Коньковый поперечный ход	1	0	0		Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
41	Коньковый одновременный.	1	0	0		Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
42	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1	0	0		Умение организовать работу группы, подгруппы Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
43	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1	0	1		Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
44	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.	1	0	0		Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>

45	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1	0	0		Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. <b>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение</b>	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
46	Упражнения в «транспортировке».	1	0	1		Умение организовать работу группы, подгруппы Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
47	Техническая подготовка в волейболе	1	0	0		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
48	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0	0		Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
49	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	0		Умение организовать работу группы, подгруппы Развитие интереса и привычки к систематическим	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>

						занятиям физической культурой и спортом.	
50	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	0		Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. <b>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение</b>	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
51	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	0		Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
52	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	0		Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
53	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	1		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
54	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	1		Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>

						<b>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение</b>	
55	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	0		Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
56	Тренировочные игры по волейболу Техника судейства игры волейбол	1	0	1		Умение организовать работу группы, подгруппы Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
57	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0			Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. <b>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение</b>	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
58	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0			Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>

59	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0			Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
60	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0			Умение организовать работу группы, подгруппы Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
61	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0			Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. <b>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение</b>	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>

63	Участие в соревнованиях	1	0	0		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
64	Судейство соревнований	1	0	0		Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. <b>Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение</b>	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1		Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами	<a href="https://resh.edu.ru/class/10/">https://resh.edu.ru/class/10/</a>

						и индивидуальными особенностями развития.	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	1		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	24			

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	<b>Основная литература для учителя</b>
1.1	Стандарт среднего общего образования по физической культуре
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.
1.3	Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2015.
1.4	Рабочая программа по физической культуре
2	<b>Дополнительная литература для учителя</b>
2.1	В.С.Родиченко. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования/ В.С.Родиченко и др.:Олимпийский комитет России.-25-е изд., перераб.
2.2	В.И.Лях. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.:ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.-272с., 50 ил.
2.3	М.М.Поташкин. Требования к современному уроку. Методическое пособие. – М.:Центр педагогического образования, 2007. – 272с.
2.4	Л.А.Архипова. ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ.Учебное пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного
3	<b>Интернет-ресурсы</b>
3.1	Теория и практика физической культуры – теоретический журнал Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму Российской Федерации. <a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a> .

3.2	Физическая культура – Научно-методический журнал Российской Академии Образования <a href="http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/Index.htm</a> .
3.3	Сообщество учителей физической культуры. Форум. Библиотека документов (в том числе методические разработки). <a href="http://it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">http://it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a> .
3.4	Всероссийский сайт ГТО - <a href="http://gto.ru/">http://gto.ru/</a> .
<b>4</b>	<b>Дополнительная литература для учащихся</b>
4.1	Научно-популярная и художественная литература, презентации, видеоролики по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
<b>5</b>	<b>Технические средства обучения</b>
5.1	Музыкальный центр
5.2	Компьютер
<b>6</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>
6.1	Бревно гимнастическое
6.2	Козел гимнастический
6.3	Канат для лазанья

6.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
6.5	Стенка гимнастическая
6.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
6.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
6.8	Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
6.9	Палка гимнастическая
6.10	Скакалка
6.11	Мат гимнастический
6.12	Гимнастический подкидной мостик
6.13	Кегли
6.14	Обруч
6.15	Рулетка измерительная
6.16	Лыжи (с креплениями и палками)
6.17	Щит баскетбольный
6.18	Сетка волейбольная
6.19	Аптечка



