

## **Приложение № 16**

К Основной образовательной программе  
Среднего общего образования  
ГКОУ СО «Нижнетагильская ВШ № 2»,  
утвержденной приказом  
ГКОУ СО «Нижнетагильская ВШ №2»  
от « 24 » октября 2018 г. № 63

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета «Физическая культура»**

## Пояснительная записка.

Рабочая учебная программа по физической культуре для учащихся 10-12 классов и групп разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» 273 – Ф от 29.12.2012 г.
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования; приказ Минобрнауки России от 5 марта 2004 г. № 1089.
3. Программа общеобразовательных учреждений по физической культуре для основной школы/А.П. Матвеев, 2-е издание. М. , «Просвещение», 2006.
4. Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях введения Федерального компонента государственного стандарта общего образования, 2004 года.
5. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области № 12-д от 30.03.07 «Об утверждении базисных учебных планов для общеобразовательных учреждений Свердловской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования в очной, очно-заочной (вечерней) и заочной формах обучения».

Согласно базисному учебному плану для заочной и очно – заочной формы обучения на изучение курса физическая культура в 10-12 классах отводится 18 часов из расчета 0,5 часа в неделю.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

**Развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

**Воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельностью;

**Овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

**Освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;

**Приобретение** компетенции в физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Реализация указанных целей** обеспечивается содержанием программы, из которой можно выделить следующие задачи, стоящие перед системой физического образования, которые вытекают из цели среднего образования, - содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся физической культурой, - которые направлены, прежде всего, на:

**1. Содействие** гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенических процедуры и условий внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояний стрессам.

**2. Формирование:**

общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовки;

знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значения занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства;

адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, саморегулировании;

**3. Расширение** двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

**4. Развитие** кондиционных (силовых, скоростно – силовых; выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей.

**5. Закрепление** потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта.

На изучение основ курса физической культуры в 10-12 группах учебным планом школы в текущем учебном году, согласно базисному учебному плану для заочной формы обучения, отводится 18 часов, из расчета 0,5 часа в неделю.

Школа находится на режимной территории исправительной колонии. Теоретические занятия физической культурой проходят в учебных помещениях школы, а практические занятия на территории учреждения в осеннее и весеннее время при благоприятных погодных условиях.

Обучение должно идти по пути усиления тренировочной направленности уроков, основными методами обучения можно считать более широкое применение проблемно – поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Целевой обусловленностью применения в практической деятельности данных методических подходов является необходимость воспитания у учащихся – осужденных стремления к самопознанию, самоанализу, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой и спортом.

В связи с перечисленными выше методами работы на занятиях рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы обучения: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, интернет – ресурсы.

В средней школе урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают более самостоятельных характер, то есть учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их планировании и структурировании, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроль за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса.

Роль учителя здесь сводится, в большей степени, к проведению консультаций по корректировке разрабатываемых совместно с учащимися индивидуальных методик; помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия вне школы (так как некоторые учащиеся – осужденные занимаются физкультурой дополнительно), которые по своей сути носят методический характер; разрабатываются совместно с учителем индивидуальные учебные задания, направленные на обучение двигательным действиям и развитие определенных физических качеств личности (например: силы, выносливости и др.)

Учебно – тематический план составлен на календарный год на основе корректировки содержания учебного курса, исходя из конкретных учебных (специальных) возможностей и условий определенного учебного года.

#### **Учебно – тематический план в себя три основных учебных раздела:**

- *Легкая атлетика.*
- *Знание о физической культуре.*
- *Спортивные игры.*

В разделе «Легкая атлетика» проводится работа по совершенствованию техники бега, прыжков, метаний, усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. Для усиления прикладной роли занятия по легкой атлетике рекомендуется проводить на открытом воздухе, что обеспечивает выражено оздоровительный эффект, способствует укреплению здоровья. На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию.

*Содержание раздела «Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Основные положения законодательства РФ в области физической культуры, спорта, охраны здоровья», «Оздоровительные системы физического воспитания». В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к жизнедеятельности. Отдельно рассматривается вопрос, касающийся основ организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной деятельности человека, его самочувствия и показателей здоровья. Даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Кроме того, в данный раздел включены занятия (уроки) по профилактике вредных привычек средствами физической культуры.

*В разделе «Спортивные игры»* изучаются правила одной из спортивных игр (баскетбол), закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передача, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите. Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в группах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или иных двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. Одновременно с тактически и техническим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств.

Среди отличительных черт спец. контингента обучающихся в школе при исправительной колонии можно выделить следующие:

- Удовлетворительное (или иногда неудовлетворительное) состояние физического здоровья учащихся в связи с наличием каких – либо хронических заболеваний разной степени тяжести, остаточными явлениями различных травм.
- Отсутствие индивидуального опыта занятий физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Отсутствие у определенной части учащихся – осужденных целевых ориентиров ведения здорового образа жизни в условиях отбывания наказания в учреждении пенитенциарной системы.

По вышеперечисленным особенностям физического и психического здоровья учащихся – осужденных основным видом контроля на уроках по физической культуре можно считать зачет по определенной теме, учитывающей при отборе содержания критерии дифференциации и индивидуализации, ориентируясь в первую очередь на индивидуальные возможности каждого ученика; учитель вправе самостоятельно разрабатывать зачетные (контрольные) задания и в соответствии с ними оценивать успеваемость каждого ученика по итогам учебных полугодий и отбор содержания образования.

В следующем учебном году планируется начало комплексной работы по разработке:

- Адаптированных систем контроля уровня физической подготовки учащихся.
- Механизма диагностики индивидуальных достижений.

В качестве форм активации познавательной и трудовой деятельности учащихся используются:

- проблемное обучение;
- коллективные формы работы.

***В программе предусмотрен зачет на тему:***

«Спортивные игры. Правила Игры».

Для достижения результатов используются следующие технологии:

- индивидуально – ориентированные;
- здоровьесберегающие.

## ***Содержание курса.***

### ***I Легкая атлетика***

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на 60 и 100 метров, а также бега в равномерном и переменном темпе Совершенствование техники прыжков в длину. Развитие скоростно – силовых способностей (прыжки и многоскоки, круговая тренировка). Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменениями направления, скорости, способа перемещения. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.

Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### ***II Знания о физической культуре***

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).

Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом)

### ***III Спортивные игры***

Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передачи мяча. Варианты ловли мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом

(вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

***Зачет №1 «Спортивные игры»***

**Учебно – тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	Легкая атлетика	<b>8</b>
<b>2.</b>	Знание о физической культуре	<b>3</b>
<b>3.</b>	Спортивные игры	<b>7</b>
	<b>Итого за год:</b>	<b>18</b>

***В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:  
Знать/понимать:***

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
  - особенности развития избранного вида спорта;
  - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
  - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;



- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
- Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх.
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний.
- Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.
- Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

#### **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

1. Проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

2. Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### Учебно – тематический план 11 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Т	П
1.	Легкая атлетика	8	3
2.	Знание о физической культуре	3	2
3.	Спортивные игры	7	4
	<b>Итого за год:</b>	<b>18</b>	

#### *1. Легкая атлетика*

Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт. Совершенствование техники длительного бега, бег в равномерном и переменном темпе 20 – 25 минут.

Овладение техникой прыжка в длину с места (разбега).

Совершенствование техники метания мяча (150 гр.) с 4 – 5 бросковых шагов.

Развитие координационных способностей (варианты челночного бега, способы перемещения).

Совершенствование техники прыжков в длину.

Развитие скоростно – силовых способностей (прыжки и многоскоки, круговая тренировка).

Развитие координационных способностей.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Правила соревнований.

Доврачебная помощь.

Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

## **II. Знания о физической культуре.**

Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Основы организации двигательного режима. Основные механизмы энергосбережения легкоатлетических упражнений.

## **III. Спортивные игры.**

Настольный теннис. История развития игры. Правила и судейство. Совершенствование техники игры в настольный теннис.

*Способы хватки ракетки:*

- ✓ *Двумя руками* — применяется для выполнения ударов от туловища;
- ✓ *Одной рукой* — хватка для любых видов ударов;
- ✓ *Универсальная* — хватка, при которой не меняется положение на ручке ракетки;
- ✓ *Континентальная* — очень распространенная хватка, эффективная при игре на "быстрых" кортах;
- ✓ *Полуконтинентальная (австралийская)* — хватка, с небольшими отличиями для ударов справа и слева, подходит для "медленных" кортов;
- ✓ *Западная (калифорнийская)* — ранее применялась в основном на кортах с твердым покрытием и для ударов справа и слева. В настоящее время рекомендуется для ударов слева;
- ✓ *Восточная* — хватка, при которой значительно меняется положение руки на ручке ракетки (первоначально применялась при игре на "медленных" кортах);

Техника подачи, удары слева и справа. Теннисный турнир.

**Зачет №1** «Основные правила игры».

***В результате изучения предмета «Физическая культура» ученик должен:***

**Знать/понимать**

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

**Уметь:**

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.

- Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх.

- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний.

- Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.

- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.

- Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

1. Проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

2. Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### ***Учебно – тематический план***

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Т	П
1.	Легкая атлетика	4	1
2.	Спортивные игры	4	3
3.	Общетеоретические и исторические сведения	10	1
	<b>Итого за год:</b>	<b>18</b>	<b>5</b>

## **Содержание курса.**

### ***1. Легкая атлетика.***

Атлетическая гимнастика как система занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико – биологические основы занятий атлетической гимнастикой. Типы телосложения и анатомические пропорции тела.

Мышечная система человека. Основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин, их анатомическая топография и «рабочие» функции.

Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки, контроль и проверка эффективности занятий.

Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли).

Упражнения для развития основных мышечных групп.

## ***II. Спортивные игры***

Шахматы. История развития игры. Изучение видов фигур и то, как каждая из них ходит. Понятие сути и цели игры. Установка доски. Изучение названий вертикалей и горизонталей шахматной доски. Правила ходов. Правила и судейство.

Шашки. История развития игры. Правила и уловки игры. Цель игры — съесть или «запереть» (лишить возможности хода) все шашки противника. Правила и судейство.

Шахматно – шашечные турниры.

## ***III. Общетеоретические и общеисторические сведения***

Правовые основы физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Современное олимпийское движение, их социальная направленность и формы организации. Основные формы и виды физических упражнений.

***Зачет 1:*** «Олимпийские игры современности».

***В результате изучения предмета «Физическая культура» ученик должен:***

***Знать/понимать***

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

#### **Уметь:**

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
- Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх.
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний.

• Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.

• Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.

• Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

1. Проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

2. Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Учебно – методическое обеспечение**

1. Андреев Ю. Три кита здоровья. Екатеринбург, «Ср.-Уральское книжное издательство», 1993.
2. Аронов Д.М. Сердце под защитой/Физкультура и здоровье. М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Брэгг Поль С. Формула совершенства. М., «Лейла», 1993.
4. Бутырева И.Я. Тысячи движений по Амосову. М., «Физкультура и спорт» №4, 2002.
5. Годик М.А., Баралидзе А.М., Киселева Т.Г. Спорт, здоровье, настроение. М., «Советский спорт», 1991.
6. Гринштат Арнольд. Двигайтесь правильно – и будете здоровы. Золотая библиотека здоровья. М., «Физкультура и спорт», 2001.
7. Доленко Ф.А. Берегите суставы. М., «Физкультура и спорт», 1990.
8. Залманов А.С. Тайная мудрость человеческого организма. Глубинная медицина. Санкт – Петербург, «Наука», 1991.
9. Коршунов А.М. Секреты долгой молодости профессора Никитина. М., 1991.
10. Красулин И.А. Жесткий цигун. Управление жизненной энергией в практике боевых искусств. М., «Энергоатомиздат», 1992.
11. Купер Кеннет. Аэробика для здоровья. М., 1991.
12. Мильер Евгений. Тесты академика Амосова. «Физкультура и спорт», №11, 2003.
13. Пеганов Ю.А., Березина Л.А. Позвоночник гибок – тело молодо. М., 1991.
14. Программа общеобразовательных учреждений по физической культуре для средней (полной) школы. Под ред. А.П. Матвеева, 2-е издание. М., «Просвещение», 2006.
15. Свинцева Т. Магический квадрат Пифагора. «Физкультура и спорт», №9, 1999.



16. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений.  
Под ред. В.И. Ляха. М., «Просвещение», 2007.