

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент Смоленской области по образованию и науке**

**Администрация города Смоленска**

**МБОУ "СШ № 29"**

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол от 31.08.2023 №1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(Идентификатор 3282045)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 класса

**Смоленск, 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 класса 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, спортивных игр. 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.

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

# 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.

*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.

## ***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

### *Общая физическая подготовка.*

*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей). Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической стенке). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из – за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Передвижения в висе и упоре на руках. Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом).

### *Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10 – 15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, об бегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

### *Развитие координации движений.*

Жонглирование малыми (теннисными) мячами. Метание малых и больших мячей в неподвижную мишень. Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении

пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Специальная физическая подготовка.*

*Модуль «Гимнастика»*

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), в висе лёжа на низкой перекладине (девушки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки с взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических



упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

#### *Модуль «Лёгкая атлетика»*

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно – интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Комплексы упражнений с набивными мячами. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

#### *Модуль «Спортивные игры»*

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с

поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно – интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа, направления движения по кругу, прямой, «змейкой». Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно – интервального метода.

# **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:**

формирование 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:**

формирование 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;

формирование 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:**

формирование 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;

**б) 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:**

формирование 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:

формирование 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	2			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

Итого по разделу		5			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Легкая атлетика». Легкая атлетика	16			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Футбол	8			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.4	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		44			
<b>Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
3.1	Спортивная подготовка	5			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
3.2	Физическая подготовка	5			<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		10			
<b>Итого</b>		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Физическая культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Правила техники безопасности и гигиена мест занятий модуль «Легкая атлетика».	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Технические действия в беге на короткие дистанции. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно – интервального метода.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой и оздоровительных систем физической культуры.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Подводящие упражнения.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 метров (3000 метров)	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	Метание малых мячей. Передача теннисного мяча в парах.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши).	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью со старта, «с ходу».	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3 x 10 метров.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением вперёд.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Правила техники безопасности и гигиена мест занятий модуль «Гимнастика». Строевые упражнения.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения и коррекции осанки. Составление комплекса упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Кондиционная тренировка. Особенности планирования физических нагрузок.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Гибкость, как физическое качество. Упражнения на растяжение и расслабление мышц, подвижности суставов.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движения.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	положения, лежа на спине.					<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
	Работа по типу «круговой тренировки» с использованием дополнительных средств отягощения в режиме интервального метода.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Работа по типу «круговой тренировки» с использованием дополнительных средств отягощения в режиме непрерывного метода.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой с помощью субъективных и объективных показателей	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Медицинский осмотр – необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Эстафеты.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>



	Правила техники безопасности и гигиена мест занятий спортивными играми «Баскетбол». Стойка игрока, перемещения в стойке.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Техника ведение мяча и во взаимодействии с партнером с изменением направления передвижения.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Техника броска мяча в корзину в движении. Эстафеты.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Скоростные и силовые способности для игры баскетбол.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Координационные способности для игры баскетбол.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Выносливость как физическое качество и ее значение для игры баскетбол.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Техническая подготовка. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Тактическая подготовка. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

						<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Техника судейства игры баскетбол.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Правила техники безопасности и гигиена мест занятий спортивными играми «Волейбол».	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Игровая деятельность с использованием технических приемов нападающего удара.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Игровая деятельность с использованием технических приемов одиночного блока.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Скоростные способности для игры волейбол.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Силовые способности для игры волейбол.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Тактические действия во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	Координационные способности для игры волейбол.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Техника судейства игры волейбол.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Правила техники безопасности и гигиена мест занятий модуль «Легкая атлетика».	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в прыжках.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Правила и техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание». Подводящие упражнения.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Эстафетный бег. Техника бега по виражу, прямой. Понятие «эстафетный коридор».	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Эстафетный бег 4 х 100 метров. Правила судейство.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Основные типы и виды активного	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	отдыха.					<a href="http://resh.edu.ru">(resh.edu.ru)</a>
	Физкультурно – оздоровительные мероприятия активного отдыха и досуга. Разработка плана мероприятия.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Правила техники безопасности и гигиена мест занятий спортивными играми «Футбол». Техническая подготовка в футболе.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Силовые и скоростные способности, их значение для игры в футбол.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Технические действия: передача мяча, стоя на месте и в движении.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Техника ведение мяча и во взаимодействии с партнером.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Техника вбрасывания мяча с лицевой линии. Подводящие упражнения.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Техника игровых действий: выполнение углового удара в изменяющихся игровых ситуациях.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Техника игровых действий: выполнение штрафного удара в изменяющихся игровых ситуациях.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Техника судейства игры футбол.	1				<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	Промежуточная аттестация. Итоговый тест.	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Матвеев А.П.//Физическая культура, 10 класс, АО “Издательство “Просвещение”, 2023.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура (базовый уровень). Реализация требований ФГОС основного общего образования: методическое пособие для учителя / А. П. Матвеев. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022.

Матвеев А. П. М33 Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8—9 классы : учебное пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2019.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ** – портал Российская электронная школа, [Физическая культура - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](https://resh.edu.ru)



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 29 с углубленным изучением отдельных предметов»  
города Смоленска

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол от 31.08.2023 №1

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБОУ «СШ №29»  
Н.В.Стреляева  
Приказ от 31.08.2023 № 390-од



Рабочая программа  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 11 класса

2023 – 2024 учебный год



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- с авторской программой к линии учебников, входящих в федеральный перечень УМК, допущенных Минобрнауки России – В.И. Лях – М.: Просвещение, 2021.
- учебным планом МБОУ «СШ № 29» на 2023 – 2024 учебный год.

Программа соответствует учебнику:

- Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 255 с.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга;

- использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися.

Курс «Физическая культура» изучается в 11-м классе из расчёта 2 часа в неделю всего– 68 часов.

В связи с климатическими условиями и материально-технической базой школы раздел «Лыжные гонки» и «Плавание», заменены на «Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)».

Таблица тематического распределения количества часов

№ п./п.	Разделы программы	Рабочая программа	
		Классы	
		11	
<b>I</b>	Знания о физической культуре		
1	Правовые основы физической культуры и спорта	В процессе урока	
2	Понятие о физической культуре личности	В процессе урока	
3	Физическая культура и спорт для профилактики заболеваний и укрепления здоровья	В процессе урока	
<b>II</b>	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий	
<b>III</b>	Физическое совершенствование		
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели	
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	В режиме учебного дня и учебной недели	
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	14	
2.2	Легкая атлетика	29	
2.3	Спортивные игры	20	
2.3.1	Баскетбол	8	
2.3.2	Волейбол	8	
2.3.4	Футбол	4	
2.4	Кроссовая подготовка	5	
	Всего:	68	
	Итого:	68	

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*Выпускник научится:*

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и

физических упражнений, развития физических качеств, режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в российской Федерации;

- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- характеризовать историю развития комплекса ГТО и роль внедрения ВФСК ГТО;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- давать характеристику избранной будущей профессии с учетом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического

развития, физической подготовленности и выполнения видов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств и выполнение видов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений.

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», выносимым на промежуточную аттестацию.

В результате освоения предмета «Физическая культура» обучающиеся приобретают представления:

- о роли и значении физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый физически активный образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- о физическом совершенствовании человека;
- об истории физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- приобретают навыки отбора физических упражнений и регуляции физической нагрузки для самостоятельных систематических занятий различной функциональной направленности;

- планирования содержания занятий, включения их в режим учебного дня и учебной недели;
- соблюдения правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказания первой помощи при травмах;
- мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- наблюдений за динамикой развития основных физических качеств и двигательных способностей, оценки состояния организма;
- выполнения комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений, технических действий и приемов из базовых видов спорта, использования их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- повышения функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Знания о физической культуре

*Социо - культурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Внедрение ВФСК ГТО.

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля, за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

*Закрепление навыков закаливания.* Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

*Закрепление приемов саморегуляции.* Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка.

*Закрепление приемов самоконтроля.* Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

## СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней), приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), с использованием оздоровительного бега и выполнение видов испытаний (тестов) возрастной категории, включенных в ВФСК ГТО.

Контроль, за индивидуальным состоянием здоровья на основе: весоростового соотношения, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (силовых, скоростных, выносливости, гибкости и координационных способностей).

Ведение дневника самоконтроля о собственном физическом состоянии (по признакам утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, по показателям физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

### Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)согласно возрастной ступени.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.

### Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки в связи с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши). Владение способами прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

*Спортивные игры:* игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

*Гимнастика (юноши):* различные виды ходьбы и приседания; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

*Легкая атлетика (юноши):* метание утяжеленных мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками.

Физическое совершенствование

*Спортивные игры:* совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

*Гимнастика с элементами акробатики:* освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

*Легкая атлетика:* совершенствование техники спринтерского бега, эстафетного бега, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

#### Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1.	Организационно - методические требования к занятиям физической культурой и спортом. Основные положения правил соревнований по легкой атлетике. Причины и предупреждение травматизма на занятиях легкой атлетикой.	1
2.	Беседа по требованиям безопасности на занятиях легкой атлетикой на открытых и закрытых спортивных сооружениях. Техника бега на короткие дистанции. Характеристика бега.	1
3.	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с максимальной скоростью. Норматив ВФСК ГТО своей ступени.	1
4.	Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на 60 метров. Финиширование. Норматив ВФСК ГТО своей ступени.	1
5.	Метание гранаты. Способы держания и выбрасывание гранаты. Имитация и метание гранаты с короткого разбега.	1
6.	Специальные упражнения разминки. Тестирование метания гранаты с разбега. Норматив ВФСК ГТО своей ступени.	1
7.	Эстафетный бег. Передача и прием эстафетной палочки с изменением скорости бега. Финиширование.	1
8.	Техника эстафетного бега 4x100 м. Правила соревнований. Судейство.	1
9.	Специальные беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Бег с подбором темпа и скорости бега.	1

10.	Специальные упражнения разминки. Тестирование бега на 1000 м, 2000 м. Норматив ВФСК ГТО своей ступени.	1
11.	Техника преодоления препятствий. Анализ и контроль физической нагрузки во время занятий.	1
12.	Техника прыжка в длину с разбега. Фазы прыжка. Прыжковые упражнения. Биохимические основы прыжков.	1
13.	Специальные упражнения разминки. Тестирование прыжка в длину с места. Норматив ВФСК ГТО своей ступени.	1
14.	Техника метания набивного мяча. Анализ техники выполнения и результата.	1
15.	Техника челночного бега. Характеристика бега. Челночный бег 3x10 м. Анализ выполнения.	1
16.	Специальные упражнения разминки. Тестирование челночного бега 3x10 м. Норматив ВФСК ГТО своей ступени.	1
17.	Характеристика особенностей дыхательной системы в беге на выносливость и в беге на скорость. Спортивные игры.	1
18.	Двигательная активность в осеннее время. Виды двигательной активности. Легкоатлетическая эстафета.	
19.	Беседа о технике безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Гибкость, как физическое качество. Упражнения на развитие гибкости.	1
20.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре на месте, в движении.	1
21.	Специальные упражнения разминки. Тестирование наклона вперед из исходного положения, стоя на опоре. Норматив ВФСК ГТО своей ступени.	1
22.	Общеразвивающие упражнения в движении. Висы и упоры. Техника выполнения. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1
23.	Физические качества, их характеристика. Работа по методу «круговой тренировки» в индивидуальном темпе с подбором упражнений на развитие качеств.	1
24.	Специальные упражнения разминки. Техника выполнения упражнения «подъём туловища, из положения, лежа на спине». Анализ выполнения. Норматив ВФСК ГТО своей ступени.	1
25.	Характеристика акробатических упражнений. Виды акробатических упражнений. Выполнение вариантов кувырка. Анализ выполнения. Правила оказания первой помощи при травмах.	1
26.	Специальные упражнения разминки. Техника выполнения подтягивания в висе. Тестирование подтягивания. Норматив ВФСК ГТО своей ступени.	1
27.	Сила, как физическое качество. Подбор упражнений на развитие силы с предметами и без. Работа по методу «круговой тренировки».	1



28.	Скоростно-силовые способности. Подбор упражнений. Работа по методу «круговой тренировки».	1
29.	Упражнения с использованием гимнастической скамейки для развития скоростно-силовых, координационных способностей.	1
30.	Подбор упражнений для развития силы с использованием гимнастической стенки.	1
31.	Составление программы занятий с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при самостоятельных занятиях.	1
32.	Двигательная активность в зимнее время. Полоса препятствий с использованием гимнастических и акробатических упражнений.	1
33.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Стойка игрока, передвижение по площадке. Терминология игры в волейбол.	1
34.	Верхняя передача мяча двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Техника выполнения.	1
35.	Верхняя передача мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Жесты судей в волейболе	1
36.	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку с перемещением. Прием мяча снизу двумя руками.	1
37.	Специальные упражнения разминки. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками.	1
38.	Верхняя прямая подача. Вторая передача на нападающий удар. Прием мяча от сетки. Судейство.	1
39.	Техника выполнения прямого нападающего удара. Отработка при встречных передачах.	1
40.	Нападающий удар, одиночное блокирование. Самоконтроль нагрузки при занятиях спортивными играми.	1
41.	Техника индивидуального и группового блокирования. Применение во время игры. Дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми	1
42.	Технические и тактические действия игры в волейбол. Классификация спортивных игр.	1
43.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Приемы передвижения и остановок игрока.	1
44.	Техника передачи мяча различными способами в парах, тройках. Терминология баскетбола. Жесты судей.	1
45.	Техника броска двумя руками от головы. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
46.	Тактические действия в нападении – позиционное со сменой мест. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.	1
47.	Техника бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Влияние игровых упражнения на развитие координационных способностей.	1

48.	Технические и тактические приемы игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам.	1
49.	Тактика нападения быстрым прорывом. Применение в учебной игре. Волевые качества при занятии спортивными играми.	1
50.	Техника штрафного броска. Тактические действия в защите – «зонная защита».	1
51.	Техника броска одной рукой в движении с сопротивлением. Действия игрока в «зонной защите».	1
52.	Учебная игра по правилам соревнований. Организация и проведение соревнований. Судейство.	1
53.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на закрытых и открытых площадках. Оздоровительный бег.	1
54.	Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание». Фазы прыжка, характеристика.	1
55.	Техника низкого старта. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
56.	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег 4x100 м. техника выполнения. Характеристика легкоатлетических упражнений.	1
57.	Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Бег с ускорением. Доврачебная помощь при травмах.	1
58.	Специальные упражнения разминки. Тестирование бега на 30 м. Норматив ВФСК ГТО своей ступени.	1
59.	Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на 60 м. Норматив ВФСК ГТО своей ступени.	1
60.	Индивидуальная разминка. Тестирование бега на 100 м. Норматив ВФСК ГТО своей ступени.	1
61.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Анализ результата. Норматив ВФСК ГТО своей ступени.	1
62.	Техника метания гранаты. Выбор способа держания, метания гранаты с разбега. Анализ выполнения.	1
63.	Специальные упражнения разминки. Тестирование метания гранаты на дальность с разбега. Норматив ВФСК ГТО своей ступени.	1
64.	Кроссовый бег. Техника бега на длинные дистанции. Выносливость, как физическое качество. Движения – залог здоровья человека.	1
65.	Специальные упражнения разминки. Тестирование бега на 1000 м, 2000 м. Норматив ВФСК ГТО своей ступени.	1
66.	Правила игры в футбол. Техника владения мячом.	1
67.	Специальные упражнения разминки. Игра в футбол по упрощенным правилам. Виды двигательной активности.	1
68.	Промежуточная аттестация. Итоговый тест.	1