

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

МО "Мелекесский район"

МБОУ Зерносовхозская СШ имени М.Н.Костина. Новоселки»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

_____ Воеводина Л.В.

Приказ №1 от «29» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Первов И.В.

Приказ № 272-о от «29» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(Идентификатор 3171566)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 класса

Составитель: Николаев Сергей Анатольевич
учитель физической культуры

п. Новоселки

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов 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 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

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

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

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

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

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час 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 «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

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

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, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). 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 и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

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 по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). 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, обегание 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 и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). 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).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

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 быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и 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. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (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 со 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), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными 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 глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. 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 «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

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. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. 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 и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. 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 и направления движения (по прямой, по кругу, «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 ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе.

Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. 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. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентироваться 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;

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

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:

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

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

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

8) ценности научного познания:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему,
рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения,
классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их
достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся
материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов
целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального,
виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

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

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

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

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,

гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться

ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		6			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Спортивная и физическая подготовка».	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	Базовая физическая подготовка	18	0	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Культура как способ развития человека	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Физическая культура и физическое здоровье	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Физическая культура и психическое	1		1		www.edu.ru

	здоровье					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Физическая культура и социальное здоровье	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Основы организации образа жизни современного человека	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	объективных показателей					https://uchi.ru/
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Техническая подготовка в футболе	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Тактическая подготовка в футболе	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

32	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Тренировочные игры по мини-футболу	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Техника судейства игры футбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Техническая подготовка в баскетболе	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Совершенствование техники ведение	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	мяча и во взаимодействии с партнером					https://uchi.ru/
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Тренировочные игры по баскетболу	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Техника судейства игры баскетбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Техническая подготовка в волейболе	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Тактическая подготовка в волейболе	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Общесфизическая подготовка средствами игры волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Совершенствование техники нападающего удара	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Совершенствование техники одиночного блока	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Тренировочные игры по волейболу	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Техника судейства игры волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Техника безопасности на занятиях	1		1		www.edu.ru

	зимними видами спорта					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью	1			1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Передвижения на лыжах в режимах большой и субмаксимальной интенсивности	1			1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Передвижения на лыжах с соревновательной скоростью.	1			1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.	1			1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1			1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Упражнения в «транспортировке».	1			1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах	1			1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов	1			1	www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
66	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Передвижения на лыжах с соревновательной скоростью	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Участие в соревнованиях	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Участие в соревнованиях	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Участие в соревнованиях	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
82	Участие в соревнованиях	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Судейство соревнований	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Судейство соревнований	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Знания о ГТО	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	длину с места толчком двумя ногами					https://uchi.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

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

- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 10-11 классы/ Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В.;
под редакцией Виленского М.Л., Общество с ограниченной
ответственностью «Русское слово - учебник»
«Издательство «Просвещение»

[https://workprogram.edsoo.ru/work-
programs/1429446?sharedToken=cJzeKT7Uzt](https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/1429446?sharedToken=cJzeKT7Uzt)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

[https://workprogram.edsoo.ru/work-
programs/1429446?sharedToken=cJzeKT7Uzt](https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/1429446?sharedToken=cJzeKT7Uzt)

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/1429446>
www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru/>

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на Педагогическом совете МБОУ
«Зерносовхозская СШ имени
М.Н.Костина п.Новоселки»

Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

директор школы

_____ Первов И.В.

Приказ №272-о от «29» августа 2023г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Зерносовхозская средняя школа имени
М.Н. Костина п. Новоселки муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области».**

Рабочая программа

Наименование учебного предмета физическая культура

Класс 11

Уровень среднего общего образования

Учитель Николаев Сергей Анатольевич

Срок реализации программы, учебный год 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 102 часов в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе Рабочая программа. Предметная линия учебников В.И.Ляха 10 – 11 класс. М.:Просвещение, 2019г.

Учебник «Физическая культура». 10-11 классы: учебник для образовательных организаций; под ред. В.И. Ляха. М.:Просвещение, 2019г

Рабочую программу составил (и) _____ / Николаев С.А.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

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

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

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

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

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

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Лёгкая атлетика

1. Теоретические сведения: ознакомить учащихся с основными принципами советской системы физического воспитания. Влияние образа жизни на состояние здоровья. Физическая культура в семье. Тренировочные нагрузки. Утомление и переутомление.

2. Финиш в беге на различные дистанции.

3. Тренировка в беге с преодолением 3—4 вертикальных препятствий высотой 50—90 см.

4. Бег (групповой и индивидуальный) с равномерной скоростью на дистанции до 5,5 км (юноши) и 4 км (девушки) без учета времени.

5. Учить: прыжкам в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; толканию ядра «со скачка» (4 кг — девушки, 5 кг — юноши); метанию гранаты (500 г — девушки, 700 г — юноши) на дальность по коридору 10 м; преодоление полосы препятствий (юноши): старт из положения лежа, бег на 10 м, лабиринт 10 м, пробегание по горизонтальному бревну, преодоление рва шириной 3 м, проползание по пластунам 15 м, преодоление рва шириной 3 м, метание гранаты массой 700 г в цель размером 2х2 м с расстояния 20 м; бег на 20 м; преодоление забора высотой 2 м, состоящего из 3 жердей; бег на 20 м.

Требования к учащимся: знать причины утомления и переутомления, их признаки и способы предупреждения; уметь контролировать тренировочные нагрузки и частоту пульса; выполнять домашние задания по совершенствованию своей физической подготовленности и проводить занятия с подростками; овладеть учебными нормативами программы и требованиями комплекса ГТО.

Учебные нормативы

1. Бег на 100 м: девушки—16,0 с—16,5 с—17,0 с; юноши — 14,2 с—14,5 с—15,0 с.
2. Прыжок в длину с разбега: девушки—3 м 80 см — 3 м 40 см—3 м 10 см; юноши—4 м 60 см—4 м 20 см —3 м 70 см.
3. Прыжок в высоту с разбега: девушки—1 м 20 см— 1 м 15 см—1 м 05 см; юноши—1 м 40 см—1 м 35 см —1 м 20 см.
4. Метание гранаты: девушки (500 г)—23—18—12 м, юноши (700 г)—38—32—26 м.
5. Бег на 3 км (юноши): 13 мин—15 мин—16 мин 30 с или на 5 км без учета времени. Бег на 2 км (девушки): 10 мин — 11 мин 30 с—12 мин 20 с или на 3 км без учета времени.
6. Толкание ядра — на правильность.

Баскетбол

1. Формирование навыков практического судейства.
2. Формирование организаторских навыков.
3. Обучение ловле мяча после отскока от пола.
4. Обучение передач мяча одной рукой снизу и сверху в одно касание.
5. Обучение броску мяча в прыжке одной рукой сверху (юноши) и двумя руками сверху (девушки).
6. Совершенствование передач мяча на точность и быстроту.
7. Совершенствование точности бросков со средних и близких расстояний.
8. Повторение индивидуальных действий в нападении.
9. Ознакомление с приемами борьбы за мяч, отскочивший от щита или корзины.
10. Ознакомление с простейшими взаимодействиями игроков при нападении центром, с держанием и подстраховкой центрального игрока.

Домашние задания

1. 12—15 упражнений утренней гигиенической зарядки.
2. Медленный бег (до 30 мин — юноши, до 25 мин — девушки).
3. Прыжки со скакалкой (на левой, правой, на двух ногах) в течение 4 мин.
4. Упражнение «Кенгуру»—прыжки с подтягиванием коленей к груди (юноши—20 раз, девушки—13 раз).
5. Упражнение «Складной нож»— из исходного положения лежа на спине одновременное поднятие рук и ног вверх (юноши до 20 раз).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки — до 30 раз).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (в гору, по ступеням лестницы): юноши—30, девушки—20 прыжков.
8. Приседание-выпрыгивание вверх с доставанием рукой метки на высоте до 2 м (юноши—20, девушки—10 прыжков).

Гимнастика

1. Теоретические сведения о современном олимпийском движении.
2. Повторять строевые упражнения, пройденные в предыдущих классах.
3. Учить: умению выполнять общеразвивающие упражнения с гантелями массой 6—8 кг (юноши); лазанию по канату на скорость, с предметами; висам и упорам (перекладина, брус); разучить комплекс упражнений на бревне (девушки); учить опорным прыжкам; повторить акробатические элементы и соединения, пройденные в предыдущих классах; учить элементам борьбы (юноши); художественной и ритмической гимнастики (девушки); умению выполнять домашние задания по совершенствованию двигательной подготовленности, проводить занятия с младшими школьниками и подростками.

Требования к учащимся: знать особенности физической культуры в семье; уметь выполнять домашние задания по совершенствованию двигательной подготовленности, проводить занятия с младшими школьниками и подростками; овладеть учебными нормативами.

Учебные нормативы

1. Лазание по канату на высоту 3 м без помощи ног—11 — 8—6 с (юноши).
2. Подтягивание в висе—12—10 раз (юноши) или подъем переворотом —4—3—2 раза.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях—12—10—7 раз (юноши).Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке—9—8—7 раз (девушки).
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой — 25—20—15 раз.
5. Удержание ног в положении «угла» в упоре —5—4—3 с (юноши).
6. Подъем переворотом из вися в упор на перекладине —4— 3 2 раза (юноши).
7. Брусья разной высоты (девушки): вскок в упор на нижнюю жердь (лицом к верхней), перемах правой ногой в сед верхом, поворот налево (держась правой рукой за верхнюю жердь), «угол». Из седа «углом» встать на левую ногу, правая назад—равновесие («ласточка») стоя на нижней жерди, держась правой рукой за верхнюю жердь. Из упора присев на левой ноге, хватом левой рукой за нижнюю жердь, правой рукой за верхнюю жердь, махом правой ногой соскок.
8. Брусья (юноши): подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь. Стойка на плечах. Кувырок вперед в сед ноги врозь. Перемах вовнутрь и соскок махом назад.
9. Упражнения в равновесии (девушки) на бревне: наскок перемахом двумя с опорой одной в сед на бедро (с бокового разбега с «мостика» толчок одной ногой), «угол», разводя ноги, прийти в положение упора, стоя на одном колене, встать, два прыжка вперед на левой ноге (махом правой), выпад (одна рука вверх, другая в сторону). Прыжок со сменой ног с двух ног на две из третьей позиции. Два — три шага вперед на носках — равновесие («ласточка»), поворот налево, соскок, прогнувшись, согнув ноги назад.
10. Акробатика. Девушки: равновесие («ласточка»), сгибая ногу (опора руками), два кувырка вперед, сед с наклонами вперед, ноги прямые, сед «углом», руки за голову — держать, сгибая ноги влево прийти в положение стоя на коленях — глубокий наклон назад, затем упор присев, кувырок назад в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, «мост», встать произвольно.
Юноши: стойка на руках с помощью, кувырок со стойки на руках, упор присев, длинный кувырок вперед, прыжок ноги врозь вперед — вверх, кувырок назад через стойку на руках.
11. Опорные прыжки. Девушки — вскок на «коня» в ширину в упор присев на одной, другая в сторону и в темпе соскок, прогнувшись (высота 110 см). Юноши — прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120—125 см).
12. Домашнее задание: уметь проводить занятия с младшими школьниками и подростками.

Волейбол

1. Ознакомление учащихся с теоретическими сведениями из раздела «Волейбол в школе».
2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу.
3. Совершенствование техники выполнения второй передачи после приема мяча с подач.
4. Совершенствование техники выполнения нападающего удара по ходу из зон 2, 3, 4.
5. Обучение страховке игрока у сетки.
6. Повторение техники выполнения одиночного блокирования.
7. Совершенствование выполнения прямой верхней подачи.

Учебные нормативы

1. Бег с изменением направления (по 6 м 5 раз). Оценки для юношей: отлично—10,1 с, хорошо—10,2—10,6 с, удовлетворительно—10,7—11,1 с; для девушек: отлично—11,1 с, хорошо—11,2—11,7 с, удовлетворительно—11,8—12,1 с.
2. Прыжок вверх. Оценки для юношей: отлично —59 см, хорошо—58—53 см, удовлетворительно—52—46 см; для девушек: отлично —50 см, хорошо —49—44 см, удовлетворительно —43—38 см.
3. Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу (из-за головы). Оценки для юношей: отлично — 9 м, хорошо— 8,90—8 м, удовлетворительно — 7,90—7,0 м; для девушек: отлично — 6,20 м, хорошо 6,10— 5,70 м, удовлетворительно — 5,60—5,20 м.
4. Передача мяча на точность. С собственного подбрасывания верхняя передача мяча с попаданием в баскетбольное кольцо с линии штрафного броска (касание кольца засчитывается). Оценки: 7 попаданий из 10 передач — отлично, 6 попаданий — хорошо, 4 попадания — удовлетворительно.
5. Верхняя прямая подача мяча (с попаданием в площадку). Оценки: 8 попаданий из 10 подач — отлично, 7—6 — хорошо, 5 попаданий — удовлетворительно.

Лыжная подготовка

1. Элементы тактики лыжных гонок – распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.
2. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
3. Прохождение дистанции 8 км.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне". Прыжок в высоту перешагиванием.	1
2	Прыжок в длину с разбега. Низкий старт. Метание гранаты.	1
3	Бег с низкого старта. Бег 100м с низкого старта.	1
4	Бег 100м с низкого старта. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
5	Прыжок в длину с разбега.	1
6	Метание гранаты	1
7	Метание гранаты	1
8	Развитие выносливости	1
9	Развитие выносливости	1
10	Метание гранаты	1
11	Бег 3000м.	1
12	Бег 5000м.	1
13	Основы знаний. Передвижения.	1
14	Передача мяча одной рукой снизу	1
15	Ловля и передача мяча.	1
16	Бросок со среднего расстояния	1
17	Действия трех нападающих против двух защитников	1

18	Передача одной рукой сверху	1
19	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
20	Действия трех нападающих против трёх защитников.	1
21	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
22	Сочетание приёмов	1
23	Учебная игра	1
24	Учебная игра	1
25	Учебная игра	1
26	Развитие двигательных качеств. ГТО	1
27	Развитие двигательных качеств. ГТО	1
28	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
29	Действия трех нападающих против трёх защитников	1
30	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
31	Сочетание приёмов	1
32	Учебная игра	1
33	Учебная игра	1
34	Учебная игра	1
35	Т.Б. на уроках гимнастики.	1
36	Два длинных кувырка	1
37	Акробатическое соединение	1
38	Подъем силой и подъем переворотом в упор	1
39	Кувырок вперед в сед ноги врозь.	1
40	Полоса препятствий	1
41	Акробатика- проверка контрольного упражнения	1
42	Круговая тренировка	1
43	«Угол» в упоре. Акробатика	1
44	Лазание по канату Опорные прыжки	1
45	Лазание по канату Опорные прыжки	1
46	Лазание по канату Опорные прыжки	1
47	Развитие двигательных качеств ГТО	1
48	Развитие двигательных качеств ГТО	1
49	Попеременный двушажный ход	1
50	Одновременный двушажный	1
51	Переход с одного хода на другой	1
52	Одновременный одношажный ход	1
53	Одновременный бесшажный ход	1
54	Преодоление контр уклонов	1
55	Попеременный четырехшажный ход	1
56	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
57	Попеременный четырехшажный ход	1
58	Преодоление контр уклонов	1
59	Спуски и подъемы	1
60	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1
61	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1
62	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1
63	Прохождение дистанции 5км.	1
64	Т.Б. на уроках по волейболу.	1

65	Верхняя и нижняя передачи мяча	1
66	Нападающий удар	1
67	Верхняя и нижняя передача мяча в тройках	1
68	Верхняя прямая подача	1
69	Верхняя и нижняя передача мяча в четверках и пятерках на месте и в движении.	1
70	Нападающие удары	1
71	Игра в защите	1
72	Блокирование нападающего удара	1
73	Нападающие удары	1
74	Передача мяча	1
75	Учебная игра	1
76	Учебная игра	1
77	Развитие двигательных качеств ГТО	1
78	Развитие двигательных качеств ГТО	1
79	Нападающие удары	1
80	Игра в защите	1
81	Блокирование нападающего удара	1
82	Нападающие удары	1
83	Передача мяча	1
84	Учебная игра	1
85	Учебная игра	1
86	Прыжок в высоту с разбега	1
87	Прыжок в высоту с разбега	1
88	Прыжок в высоту с разбега	1
89	Прыжок в высоту с разбега	1
90	Прыжок в высоту с разбега	1
91	Сдача учебных норм по прыжкам в высоту с разбега	1
92	Низкий старт	1
93	Прыжок в длину с разбега.	1
94	Бег с низкого старта	1
95	Бег 100м с низкого старта	1
96	Прыжок в длину с разбега.	1
97	Метание гранаты	1
98	Метание гранаты	1
99	Развитие выносливости	1
100	Метание гранаты	1
101	Бег 3000м.	1
102	Бег 5000м.	1