



Администрация Московского района Санкт-Петербурга
Отдел образования

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 351
с углубленным изучением иностранных языков
Московского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 351 Московского района Санкт-Петербурга)

196233, Санкт-Петербург, Витебский проспект, дом 57, литера А;
E-mail: school351mosk@obr.gov.spb.ru; тел/факс (812) 417-64-97;
ОКПО 47956160, ОГРН 1027804892500, ИНН/КПП 7810128851/781001001

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом
ГБОУ школа № 351
Московского района Санкт-Петербурга

Протокол № 11 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ школа № 351
Московского района Санкт-Петербурга

_____ К.В. Дмитриенко
Приказ №536.1-од от 31.08.2026

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением
Председатель МО

_____ Л.И. Вальтова

Протокол №1 от 25.08.2026

**Рабочая программа
по Физической культуре
для 10 класса**

2 часа в неделю (всего 68 часов)

2026 – 2027 учебный год

Санкт-Петербург
2026

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства просвещения №287 от 31.05.2021 с изменениями и дополнениями);
- Федеральной образовательной программы (приказ Министерства просвещения №370 от 18.05.2023 с изменениями и дополнениями);
 - Приказа Минпросвещения от 08.10.2025 № 729;
 - Приказа Минпросвещения от 10.11.2025 № 808.
- Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»;
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», принятой на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 года;
- Положения о рабочей программе ГБОУ школа №351 Московского района Санкт-Петербурга.

1.1. Цель и задачи учебного предмета

Цель:

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Задачи:

- Сформировать систему физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического)
- Овладеть умениями в освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.);
- Уметь применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

1.2. Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом ГБОУ школа №351 Московского района Санкт-Петербурга на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе отводится 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели)

1.3. Информация об УМК

Учебник: Физическая культура. 10-11 класс: учеб. для образоват. организаций/В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха – 11-е изд. – М.: Просвещение, 2025 – 237 с.

Учебник допущен Министерством просвещения Российской Федерации. (Приказ Минпросвещения России от 26.06.2025 № 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную

аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий"

1.4. Цифровые образовательные ресурсы сети интернет:

- ФГИС «Моя школа» - www.myschool.edu.ru

2. **Содержание учебного предмета**

2.1. Краткая характеристика содержания учебного предмета: 10 классе строится по следующим разделам:

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 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ. 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 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. Упражнения для укрепления

мышечного корсета. 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».

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, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Модуль «Шейпинг» Односуставные силовые упражнения, упражнения с предметами, без предметов. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с отягощением собственного тела. Упражнения на развитие общей и специальной выносливости. Принцип круговой тренировки. Ритмическая гимнастика.

Модуль «Фитнес-аэробика» История развития фитнес-аэробики в России и мире. Классическая Аэробика: элементы высокой интенсивности, махи и прыжки. Функциональная тренировка. Развитие общей выносливости, упражнения на баланс тела. Упражнения для мышц туловища с использованием сопротивления собственного тела, гантелей, медболов. Упражнения для укрепления мышечного корсета.

Модуль «Бадминтон» Влияние бадминтона на здоровье человека. Формы и содержание занятий бадминтоном. Удары: с задней линии площадки, плоские удары открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика защиты и атаки, действия игроков, быстрые атакующие удары с задней линии площадки.

2.2. Межпредметные связи учебного предмета

При всем многообразии межпредметного взаимодействия можно выделить три актуальных направления:

- 2.2.1. Преодоление предметной инертности мышления, расширение кругозора учащихся;
- 2.2.2. Использование методов физической культуры для изучения разных объектов в других предметных областях;
- 2.2.3. Реализуется комплексный подход к воспитанию обучающихся.

2.3. Ключевые темы, прослеживаемые в межпредметных связях

Подвижные игры, как средство развития двигательных способностей и физической активности обучающихся, а также средство повышения уровня познавательной деятельности положительно сказывается на других предметах. Снижается утомляемость, повышается концентрация внимания, работоспособность.

2.4. Преимственность по годам изучения

Школьный курс физической культуры построен таким образом, что преимущественность по годам обучения является её составной частью и следует непосредственно из логического строения предмета.

3. Планируемые результаты

3.1. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам

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

1.гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

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

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

-активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

-умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

-расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

-совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

-осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты:

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

Познавательные универсальные учебные действия:

Базовые логические действия:

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.

Базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды 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.

Работа с информацией:

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:

Общение:

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:

Самоорганизация:

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;

Самоконтроль, принятие себя и других:

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;

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 ошибку; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность:

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:

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, гандбол, бадминтон);

владеть знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробике, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности;

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

3.2. Основные виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата

- Слушание учителя
- Выполнение текущих задач урока
- Выполнение практических заданий урока
- Решение возникающих проблемных учебных ситуаций
- Работа с раздаточным материалом
- Поиск решения различных практических задач
- Выполнение нормативов ВФСК ГТО РФ
- Выполнение контрольных нормативов, тестов
- Работа с учебником

3.3. Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся

Проектная деятельность обучающихся осуществляется в соответствии с темами проектов, указанными в приложении 2.

3.4. Система оценки достижения планируемых результатов

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся организуется в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 351 с углубленным изучением иностранных языков Московского района Санкт-Петербурга».

Формы контроля: стартовый, текущий и промежуточный.

Текущий контроль проводится в форме:

- стартовой диагностики обучающихся;
- опроса;
- тестов;
- проектной деятельности обучающихся;
- контрольных нормативов (тестов);
- оценивания работы занимающихся на уроке.

Стартовая диагностика представляет собой процедуру оценки готовности к обучению на данном уровне образования и носит не оценочный, а диагностический характер, позволяя учителю:

- оценить уровень физической подготовленности обучающихся
- скорректировать и адаптировать формы, методы и приёмы обучения, применительно к конкретному классу или отдельным обучающимся
- спланировать индивидуальную педагогическую работу: выявить потенциально одаренных детей, а также детей, которые могут испытывать трудности в освоении курса «Физическая культура».

Данная работа представляет собой набор практических заданий, направленных на оценку различных физических качеств, прикладных навыков и умений:

- Бег на 30 метров (скоростные возможности);
- Бег на 1000 метров (выносливость);
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (скоростно-силовые возможности);
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (гибкость)
- Метание малого мяча в неподвижную мишень (координационные способности).

Текущий контроль проводится с целью проверки усвоения изучаемого и проверяемого программного материала; содержание определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса.

Контрольные тесты (нормативы) проводятся 1 раз в четверть по каждому (конкретному) нормативу.

Промежуточная аттестация проводится по завершению учебного года в форме годовых оценок.

4. Тематическое планирование

Воспитательная 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.

№ п/п	Тема	Количество часов	Контрольные нормативы(тесты)
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Физическая культура как социальное явление	2	
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2	
Итого по разделу		4	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5	

Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	
Итого по разделу		4	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1.	Легкая атлетика	6	2
2.2	Фитнес-аэробика	8	
2.3	Шейпинг	10	
2.4	Спортивные игры. Волейбол	6	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол	6	
2.6	Бадминтон	8	
Итого по разделу		44	
Раздел 3. Спортивная и физическая подготовка			
3.1	Спортивная подготовка	4	
3.2	Базовая физическая подготовка	7	
Итого по разделу		11	
Общее количество часов по программе		68	

5. Поурочное планирование

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
Физическая культура как социальное явление – 2 часа			
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека.	1	ФГИС «Моя школа» - www.myschool.edu.ru
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1	
Легкая атлетика – 6 часов			
3	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег.	1	ФГИС «Моя школа» - www.myschool.edu.ru
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 60 метров. Стартовая диагностика.	1	
5	Кроссовая подготовка.	1	
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000метров.	1	
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м.	1	
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толком двумя ногами.	1	
Фитнес –аэробика – 8 часов			
9	Техника безопасности на занятиях фитнес-аэробикой. История развития фитнес-аэробики в России и мире.	1	ФГИС «Моя школа» - www.myschool.edu.ru
10	Классическая аэробика. Элементы высокой интенсивности.	1	
11	Классическая аэробика. Махи и прыжки.	1	
12	Функциональная тренировка. Комплекс упражнений, развивающих баланс.	1	
13	Функциональная тренировка. Комплекс упражнений, развивающих общую выносливость. Упражнения для мышц туловища с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов в различных исходных положениях.	1	
14	Правила и техника выполнения	1	

	нормативов комплекса ГТО: подтягивания из виса на низкой перекладине 90 см; поднимание туловища из положения лежа на спине.		
15	Упражнения для мышц туловища с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов в различных исходных положениях.	1	
16	Упражнения для укрепления мышечного корсета.	1	
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга – 2 часа			
17	Основы организации образа жизни современного человека.	1	ФГИС «Моя школа» - www.myschool.edu.ru
18	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1	
Шейпинг -10 часов			
19	Односуставные силовые упражнения. Упражнения с предметами.	1	ФГИС «Моя школа» - www.myschool.edu.ru
20	Упражнения с предметами. Общеразвивающие упражнения.	1	
21	Упражнения с отягощением собственного тела. Общеразвивающие упражнения.	1	
22	Упражнения на развитие общей выносливости.	1	
23	Упражнения на развитие общей выносливости.	1	
24	Упражнения на развитие специальной выносливости.	1	
25	Упражнения с отягощениями. Принцип круговой тренировки.	1	
26	Упражнения с отягощениями. Принцип круговой тренировки.	1	
27	Ритмическая гимнастика.	1	
28	Ритмическая гимнастика.	1	
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга – 2 часа			
29	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1	ФГИС «Моя школа» - www.myschool.edu.ru
30	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей.	1	
Спортивные игры. Волейбол - 6 часов			
31	Правила техники безопасности.	1	ФГИС «Моя школа»

	Техника нападающего удара.		www.myschool.edu.ru
32	Техническая подготовка в волейболе.	1	
33	Тактическая подготовка в волейболе.	1	
34	Развитие координационных способностей средствами игры в волейбол.	1	
35	Развитие силовых способностей средствами игры в волейбол.	1	
36	Совершенствование тактических действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности.	1	
Спортивные игры. Баскетбол - 6 часов			
37	Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии	1	ФГИС «Моя школа» - www.myschool.edu.ru
38	Баскетбол: способы овладения мячом при «спорном мяче».	1	
39	Баскетбол: фол, штрафной бросок.	1	
40	Баскетбол: правила 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.	1	
41	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	
42	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	
Физическая культура как средство укрепления здоровья человека – 2 часа			
43	Физическая культура и физическое, психическое, социальное здоровье.	1	ФГИС «Моя школа» - www.myschool.edu.ru
44	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО)	1	
Бадминтон – 8 часов			
45	Влияние бадминтона на здоровье человека. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном.	1	ФГИС «Моя школа» - www.myschool.edu.ru
46	Удары: короткий удар с задней линии площадки, плоские удары открытой и закрытой стороной ракетки.	1	
47	Тактика защиты и атаки при одиночной игре. Защитные и	1	

	атакующие действия игроков при парной игре.		
48	Учебная игра по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
49	Быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии.	1	
50	Удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.	1	
51	Учебная игра по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
52	Учебная игра по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
Спортивная подготовка – 4 часа			
53	Правила и техника выполнения ВФСК ГТО. Бег 60 м на результат.	1	ФГИС «Моя школа» - www.myschool.edu.ru
54	Правила и техника выполнения ВФСК ГТО. Бег 2000 м на результат.	1	
55	Легкоатлетический кросс без учета времени.	1	
56	Легкоатлетическая эстафета.	1	
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга – 1 час			
57	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.	1	ФГИС «Моя школа» - www.myschool.edu.ru
Базовая физическая подготовка – 7 часов			
58	Правила и техника выполнения ВФСК ГТО. Подтягивания из виса на низкой перекладине.	1	ФГИС «Моя школа» - www.myschool.edu.ru
59	Правила и техника выполнения ВФСК ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	
60	Правила и техника выполнения ВФСК ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
61	Правила и техника выполнения ВФСК ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
62	Правила и техника выполнения ВФСК ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
63	Правила и техника выполнения ВФСК ГТО. Челночный бег 3x10 м.	1	

64	Тестирование норм ВФСК ГТО 5-6 степени.	1	
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 4 часа			
65	Дыхательные упражнения.	1	ФГИС «Моя школа» - www.myschool.edu.ru
66	Упражнения для укрепления мышечного корсета.	1	
67	Упражнения для укрепления мышечного корсета.	1	
68	Упражнения для укрепления мышечного корсета.	1	

Приложение 1

Критерии оценки по физической культуре

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности при выполнении контрольных нормативов (тестов). Для оценки деятельности обучающихся на уроке используются следующие виды контроля:

1. Стартовая диагностика для обучающихся 5-х классов представляет собой процедуру диагностики физических качеств обучающихся (освоение программы «Физическая культура» за предыдущий год обучения):

2. Контрольное упражнение	единица измерения	мальчик и оценка "5"	мальчик и оценка "4"	мальчик и оценка "3"	девочк и оценка "5"	девочк и оценка "4"	девочк и оценка "3"
Бег 60 метров	секунд	4,6	5,0	5,4	4,9	5,3	5,7
Бег 2000 метров	мин:сек	8:00	9:27	10:10	9:55	11:27	12:40
Прыжок в длину с места	см	218	193	167	183	162	148
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	см	11	6	4	15	8	5
Метание мяча в неподвижную мишень	кол-во попаданий	4	3	2	3	2	1

2. Устный опрос (контроль по основам знаний: работа с учебником, раздаточным материалом):

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания, полученные при работе с учебником или раздаточным материалом применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте. С целью проверки знаний используются различные методы. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса или описывают его.

3. Тестовая работа (контроль по основам знаний):

Оценка «5» выставляется за работу, в котором учащийся набрал 85% верных ответов из двух частей (базового и повышенного уровня сложности);

Оценка «4» выставляется за работу, в которой учащийся набрал 85% верных ответов в части заданий базового уровня;

Оценка «3» выставляется за работу, в которой учащийся набрал 65% верных ответов в части заданий базового/повышенного уровня;

Оценка «2» выставляется за работу, в которой учащийся набрал менее 65% верных ответов в части заданий базового/повышенного уровня или не приступил к выполнению данной работы.

Пример тестовой работы для обучающихся 10-х классов:

Вопрос 1: Кто является ведущим теоретиком и интегратором научных знаний в области физической культуры, внёсшим существенный вклад в формирование и развитие данной научной дисциплины во второй половине XX века?

- 1.)Пётр Францевич Лесгафт
- 2.)Лев Павлович Матвеев
- 3.)Юрий Федорович Курамшин
- 4.)Татьяна Юрьевна Круцевич

*Вопрос 2:*Показателями внешней стороны физической нагрузки являются:

- 1.)Объем и интенсивность
- 2.)ЧСС и интенсивность потоотделения
- 3.)Общее самочувствие человека
- 4.)Плотность упражнений за единицу времени

Вопрос 3: Для двигательного навыка характерно:

- 1.)Автоматизированное управление движениями
- 2.) Высокая надежность исполнения
- 3.)Прочность запоминания
- 4.)Все ответы верны

Вопрос 4: В каком виде спорта заброшенный мяч может принести 1,2 или 3 очка?

- 1.)Волейбол
- 2.) Баскетбол
- 3.) Футбол
- 4.) Регби

*Вопрос 5:*Влияние одних двигательных навыков на формирование других – это:

- 1.) Перенос навыков
- 2.)Система подводящих упражнений
- 3.) Способность к самостоятельному решению двигательных задач
- 4.)Сходство в главных фазах двигательных действий

Вопрос 6: Средства физической культуры – это:

- 1.)Физические упражнения
- 2.)Спортивный инвентарь
- 3.)Гигиенические факторы
- 4.)Спортивные игры

Вопрос 7: Процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека с учетом вида его деятельности – это:

- 1.) Профессионально-прикладная физическая подготовка
- 2.) Тренировка в избранном виде спорта
- 3.) Общая физическая подготовка
- 4.) Специальная физическая подготовка

Вопрос 8: Какая из дистанций относится к стайерскому бегу?

- 1.) 1 км
- 2.) 10 км
- 3.) 60 метров
- 4.) 42 км 195 метров

Вопрос 9: В какой стране прошла зимняя Олимпиада в 1980 году?

- 1.) Китай
- 2.) Америка
- 3.) Россия
- 4.) Норвегия

Часть II – повышенный уровень сложности*:

Вопрос 10:* Когда и кем было введено в обращение понятие «физическая культура»?

- 1.) В 19 веке, П.Ф. Лесгафтом
- 2.) в середине 19 века, Пьером де Кубертенем
- 3.) В конце 19 века Е.И. Садновым
- 4.) в 2000 годы Н.И. Подвойским

Вопрос 11:* В чем состоит вклад П.Ф. Лесгафта в развитие теории и методики физической культуры?

- 1.) Предложил термин «физическая культура»
- 2.) Развивал спорт в царской России
- 3.) Обосновал систему физического воспитания, согласно физиологическим особенностям и возрасту занимающихся
- 4.) Все ответы верны

Вопрос 12:* Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих какому-либо требованиям мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность их выполнения – это:

- 1.) Физические качества
- 2.) Физические упражнения
- 3.) Физическое развитие
- 4.) Физическая подготовленность

4. Практическое выполнение текущих задач урока (контроль по технике владения двигательными действиями при прохождении обучающимися разделов «спортивные игры», «лыжная подготовка»)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

5. Практическое выполнение текущих задач урока (контроль по способам и умениям обучающихся осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность при прохождении обучающимися разделов «легкая атлетика», «гимнастика», «спорт»)

Оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнений задания.

6. Прохождение обучающимися контрольных нормативов (тестов). Система оценивания уровня физической подготовленности обучающихся по классам приведена в таблице.

**Контрольные нормативы (тесты) по физической культуре
для обучающихся 9-х классов.**

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 метров	секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 метров	секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 метров	мин:сек	8:20	9:20	9:45	10:00	11:20	12:05
Прыжки в длину с места	см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	11	9	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	50	45	40	40	35	26
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	15:30	16:00	17:00	19:00	20:00	21:30
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	58	56	54	66	64	62

7. Проектная деятельность обучающихся.

Оценивая проектную деятельность учащихся, учитывается умение самостоятельно координировать свои действия, самостоятельно/с помощью учителя ставить цель и формулировать конкретные задачи для ее достижения, находить и обрабатывать информацию, систематизировать и использовать ее в конкретной ситуации; использовать ИКТ-технологии, получать результат проектной деятельности в виде готового продукта

(комплекс упражнений в рисунках, газета, коллаж, доклад, реферат, презентация, видеоролик).

Оценка «5» выставляется за работу, в которой учащийся самостоятельно и точно сформулировал цель и задачи; подобрал материал, соответствующий заявленной теме; использовал ИКТ-технологии и получил готовый продукт в установленные сроки;

Оценка «4» ставится за работу, в которой содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; работа выполнена в срок и с соблюдением общих требований учителя.

Оценку «3» учащиеся получают за работу, в которой присутствует логическая последовательность, но имеются пробелы в материале, нет должной аргументации. Работа выполнена с нарушением сроков, установленных к выполнению данной работы; продукт работы получен.

Оценку «2» учащиеся получают за работу, в которой отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации. Работа выполнена с грубым нарушением сроков и требованиями учителя/не выполнена. Продукт работы отсутствует.

С целью проверки знаний используются различные методы (опрос, показ, диалог с учителем).

Оценивая уровень физической подготовленности, принимаются во внимание результаты контрольных нормативов (тестов). Четвертная оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися** за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

**Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе здоровья, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», в виде устных опросов, тестовых заданий и выполнении работ по проектной деятельности.

Темы проектов по физической культуре 10 класс

1. Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.
2. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
3. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
4. Бег, как средство укрепления здоровья.
5. В плену больших мышц.
6. Виды массажа
7. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
8. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
9. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
10. Возникновение парусного спорта в России.
11. Возраст, рост-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров.
12. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
13. Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них уральских спортсменов.
14. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
15. Гиподинамия – что это такое?
16. Двигательный режим и его значение.
17. Движение в пространстве, пространство движения и геометрический образ движения: опыт топологического подхода.
18. Женщина в современном спорте высших достижений.
19. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
20. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.
21. История возникновения и развития Олимпийских игр.
22. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
23. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
24. Мировой кёрлинг в новом олимпийском цикле.
25. Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.
26. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.

Выполнение программы

Предмет _____

Учитель _____

Класс _____

Номер урока	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека.		
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.		
3	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег.		
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 60 метров. Стартовая диагностика.		
5	Кроссовая подготовка.		
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000метров.		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м.		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толком двумя ногами.		
9	Техника безопасности на занятиях фитнес-аэробикой. История развития фитнес-аэробики в России и мире.		
10	Классическая аэробика. Элементы высокой интенсивности.		
11	Классическая аэробика. Махи и прыжки.		
12	Функциональная тренировка. Комплекс упражнений, развивающих баланс.		
13	Функциональная тренировка. Комплекс упражнений, развивающих общую выносливость. Упражнения для мышц туловища с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов в различных исходных положениях.		

14	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивания из виса на низкой перекладине 90 см; поднятие туловища из положения лежа на спине.		
15	Упражнения для мышц туловища с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов в различных исходных положениях.		
16	Упражнения для укрепления мышечного корсета.		
17	Основы организации образа жизни современного человека.		
18	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.		
19	Односуставные силовые упражнения. Упражнения с предметами.		
20	Упражнения с предметами. Общеразвивающие упражнения.		
21	Упражнения с отягощением собственного тела. Общеразвивающие упражнения.		
22	Упражнения на развитие общей выносливости.		
23	Упражнения на развитие общей выносливости.		
24	Упражнения на развитие специальной выносливости.		
25	Упражнения с отягощениями. Принцип круговой тренировки.		
26	Упражнения с отягощениями. Принцип круговой тренировки.		
27	Ритмическая гимнастика.		
28	Ритмическая гимнастика.		
29	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб.		
30	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей.		
31	Правила техники безопасности. Техника нападающего удара.		
32	Техническая подготовка в волейболе.		
33	Тактическая подготовка в волейболе.		

34	Развитие координационных способностей средствами игры в волейбол.		
35	Развитие силовых способностей средствами игры в волейбол.		
36	Совершенствование тактических действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности.		
37	Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии		
38	Баскетбол: способы овладения мячом при «спорном мяче».		
39	Баскетбол: фол, штрафной бросок.		
40	Баскетбол: правила 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.		
41	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.		
42	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.		
43	Физическая культура и физическое, психическое, социальное здоровье.		
44	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО)		
45	Влияние бадминтона на здоровье человека. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном.		
46	Удары: короткий удар с задней линии площадки, плоские удары открытой и закрытой стороной ракетки.		
47	Тактика защиты и атаки при одиночной игре. Защитные и атакующие действия игроков при парной игре.		
48	Учебная игра по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		
49	Быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии.		
50	Удары по низкой траектории в		

	среднюю зону площадки.		
51	Учебная игра по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		
52	Учебная игра по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		
53	Правила и техника выполнения ВФСК ГТО. Бег 60 м на результат.		
54	Правила и техника выполнения ВФСК ГТО. Бег 2000 м на результат.		
55	Легкоатлетический кросс без учета времени.		
56	Легкоатлетическая эстафета.		
57	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.		
58	Правила и техника выполнения ВФСК ГТО. Подтягивания из виса на низкой перекладине.		
59	Правила и техника выполнения ВФСК ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.		
60	Правила и техника выполнения ВФСК ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		
61	Правила и техника выполнения ВФСК ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.		
62	Правила и техника выполнения ВФСК ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		
63	Правила и техника выполнения ВФСК ГТО. Челночный бег 3х10 м.		
64	Тестирование норм ВФСК ГТО 5-6 ступени.		
65	Дыхательные упражнения.		
66	Упражнения для укрепления мышечного корсета.		
67	Упражнения для укрепления мышечного корсета.		
68	Упражнения для укрепления мышечного корсета.		

Лист корректировки
2026 – 2027 учебный год

Предмет _____

Класс _____

Учитель _____

№ урока	Дата проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
			По плану	Дано		
Всего по программе					Программа выполнена.	

«__» _____ 2027

Учитель _____ (_____)

Согласовано

Заместитель директора по УВР _____ Анисимова Н.О.

«__» _____ 2027