

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №34»  
Старооскольского городского округа

Приложение № 16 к основной  
образовательной программе  
среднего общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для 10-11-х классов

Старый Оскол  
2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 10-11 классов (далее - Рабочая программа) разработана на основе рабочей программы по физической культуре и пособия для учителей общеобразовательных учреждений Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2019г.

Целью школьного физического воспитания 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.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

### Учебно - методический комплект включает:

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2019.

Учебник «Физическая культура», 10-11 классы, В. И. Лях.- М: Просвещение, 2019 г.

## **Место учебного курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе — 102 ч, в 11 классе — 102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 204 ч на два года (обучения по 3 ч в неделю).

## **Основные виды учебной деятельности**

Уроки физической культуры— это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые обусловлены целью общего и среднего образования — содействием разностороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на всех уроках продолжается работа по формированию знаний и выработке умений использовать современные средства физической культуры и спортивной тренировки для укрепления здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место занимает формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, благополучного материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности (с учётом индивидуальных особенностей учащихся). Материал учебника помогает сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, умения оценивать состояние собственного здоровья и функциональных возможностей организма, учащиеся учатся проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также их сочетанию.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

## **Внесенные изменения в авторскую программу и их обоснование**

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса невозможна реализация программы в полном объёме по разделам: лыжная подготовка.

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на раздел лыжная подготовка заменена на углубленное освоение содержания тем: «Спортивные игры», «Легкая атлетика»

Раздел «Знание о физической культуре» изучается в процессе уроков.

## **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в средней (старшей) школе.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### *Личностные результаты*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции 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;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- 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;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- 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;

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

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

#### *Метапредметные результаты*

- 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;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- 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;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; 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;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

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

- 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.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

#### *Предметные результаты*

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — обучение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

*Выпускник научится:*

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

## **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

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

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

#### *Прикладная физкультурная деятельность*

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



## Тематический план

№	Название темы	Ко-во часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов	Целевые приоритеты воспитания
<b>10 класс</b>				
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результат кропотливого учебного труда.
1.2	Спортивные игры	21	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.4	Легкая атлетика	21	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.5	Кроссовая подготовка	18	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.6	Элементы единоборств	9	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

1.7	Русская лапта	15	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
	Итого (часов) уроков в год:	<b>102</b>		
<b>11 класс</b>				
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результат кропотливого учебного труда.
1.2	Спортивные игры	21	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.4	Легкая атлетика	21	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.5	Кроссовая подготовка	18	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.6	Элементы единоборств	9	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его

			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
1.7	Русская лапта	15	<a href="http://school521.ru">http://school521.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fizicheskaia-kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizicheskaia-kultura/9</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-10-11-klassy-lyah</a>	Развитие ценностного отношения к здоровью как залог долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
	Итого (часов) уроков в год:	<b>102</b>		

