

Аннотация
на рабочую программу по учебному предмету
Физическая культура
10 класс

Уровень обучения: среднее общее образование

Уровень программы: базовый

Срок реализации, кол-во часов: 1 год, 68 часов (2 часа в неделю)

Составитель: Башкатов. Ю. В. - учитель физической культуры

Программа составлена на основе: ФГОС среднего общего образования, Федеральной рабочей программы, 2023

Структурные элементы программы:

1. Титульный лист
2. Содержание учебного предмета
3. Планируемые результаты
4. Воспитательный потенциал предмета
5. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Приложение к программе:

1. Календарно-тематическое планирование
2. График контрольных работ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
1.1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
2.1	Восстановительный массаж, как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.2	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2		
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
3.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	4	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <i>Опорный прыжок</i>	3	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.3	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	2		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.4	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег на короткие дистанции	4	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.5	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости с помощью гладкого равномерного бега	4	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.6	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание гранаты на дальность.	3	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.7	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <i>Прыжки</i>	8	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.8	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста без мяча	2		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.9	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста с мячом.	10	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.10	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровые действия в волейболе	11	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		54		

Раздел 4. СПОРТ				
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	11	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		11		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	12	

Аннотация
на рабочую программу по учебному предмету
Физическая культура
11 класс

Уровень обучения: среднее общее образование

Уровень программы: базовый

Срок реализации, кол-во часов: 1 год, 68 часов (2 часа в неделю)

Составитель: Башкатов. Ю. В. - учитель физической культуры

Программа составлена на основе: ФГОС среднего общего образования, Федеральной рабочей программы, 2023

Структурные элементы программы:

6. Титульный лист
7. Содержание учебного предмета
8. Планируемые результаты
9. Воспитательный потенциал предмета
10. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Приложение к программе:

3. Календарно-тематическое планирование
4. График контрольных работ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
1.1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
2.1	Восстановительный массаж, как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.2	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2		
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
3.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	4	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <i>Опорный прыжок</i>	3	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.3	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	2		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.4	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег на короткие дистанции	4	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.5	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости с помощью гладкого равномерного бега	4	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.6	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание гранаты на дальность.	3	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.7	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <i>Прыжки</i>	8	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.8	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста без мяча	2		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.9	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста с мячом.	10	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.10	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровые действия в волейболе	11	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		54		

Раздел 4. СПОРТ				
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	11	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		11		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	12	