

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края

Управление образования администрации ЗАТО г. Зеленогорска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №169» (МБОУ №169)

РАССМОТРЕНО

на заседании
межпредметного ШМО

Шкатов /Н.Б.Шкатова/

Протокол №1 от «28»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Матвеева /М.В.Матвеева/

от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№169"

Козырева
Б.Н.Козырева

Приказ №166 от
«04» сентября 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

на 2024-2025 год обучения

Составили: Игнатенко С.А., Сагадиев М.Р.

г.Зеленогорск 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10 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 личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, 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: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю.)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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 русского 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;

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	3			
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1			
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	6			
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	6			

2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10			
Итого по разделу		24			
Раздел 4. Модуль Спортивная и физическая подготовка.					
4.1	Спортивная подготовка	13			
4.2	Базовая физическая подготовка	13			
Итого		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1				
2	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1				
3	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1				
4	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1				
5	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1				
6	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
7	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1				
8	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1				

9	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1				
10	Техническая подготовка в баскетболе	1				
11	Тактическая подготовка в баскетболе	1				
12	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				
13	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				
14	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				
15	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1				
16	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1				
17	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1				
18	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				
19	Тренировочные игры по баскетболу	1				
20	Техническая подготовка в волейболе	1				
22	Тактическая подготовка в волейболе	1				
23	Общеспортивная подготовка в волейболе	1				
24	Развитие скоростных способностей	1				

	средствами игры волейбол					
25	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1				
26	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				
27	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1				
28	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				
29	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				
30	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1				
31	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				
32	Тренировочные игры по волейболу	1				
33	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1				
34	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1				
35	Техника стоек в атлетических единоборствах	1				

36	Техника захватов в атлетических единоборствах	1				
37	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1				
38	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1				
39	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1				
40	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1				
41	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1				
42	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1				
43	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1				
44	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1				
45	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
46	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
47	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
48	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
49	Спортивная подготовка (СФП) по	1				

	избранному виду спорта					
50	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
51	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
52	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
53	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
54	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
55	Участие в соревнованиях	1				
56	Участие в соревнованиях	1				
57	Судейство соревнований	1				
58	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 100 м	1				
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				
63	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д),	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1				
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех, 10-11 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью

Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура. Футбол для всех, 10-11 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

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

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

Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью

Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 10-11 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»;

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура. Футбол для всех, 10-11 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://workprogram.edsoo.ru>

Пояснительная записка

Примерной программы среднего общего образования и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012). Нормативных документов: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413; Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Р.Ф. 29.12.2014г. №1645.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 3 часа в неделю 102 часа в год. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Реализация программы возможна через электронное обучение с применением дистанционных технологий.

УМК учителя.

1. Доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы» – Москва «Просвещение», 2014г.

2. Сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Физическая культура, 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича – Волгоград: Учитель. 2012г.

3. Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 8-9 классы. Просвещение. 2014 г.

4. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. Просвещение. 2012г.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Целью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

– на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

-на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 11 КЛАСС

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

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 и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классах(юноши).

№ п/п	Вид программного материала.	Количество часов (уроков).			
		Класс			
		11 Юноши			
1.	Базовая часть.	68 часов			
2.	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока			
3.	Спортивные игры.	14			
4.	Гимнастика с элементами акробатики.	21			
5.	Легкая атлетика.	14			
6.	Лыжная подготовка.	19			
7.	Вариативная часть.				
8.	Спортивные игры.	14			
9.	Кроссовая подготовка.	20			
	Итого.	102			

Содержание тем учебного курса

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

Психолого-педагогические основы. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Баскетбол. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики. Основы биомеханики гимнастических

упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетикой. Самоконтроль на занятиях по легкой атлетикой.

Демонстрировать.

Физические способности.	Нормативы.	Юноши	
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	
	Бег 30 м, с.	5,0	
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине.	10	
	Подтягивания из виса лежа, на низкой перекладине.	–	
	Прыжок в длину с места, см	215	
Выносливость	Бег 2000 м, мин	–	
	Бег 3000 м, мин	13,30	

Тематическое планирование по физической культуре составлено с учетом рабочей программы физического воспитания. Воспитательный потенциал данного предмета обеспечивает реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего ценностных отношений, к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистического взгляда на жизнь.

**Календарно-тематическое планирование
2023-2024 учебный год
(лёгкая атлетика, спортивные игры).**

Дата	Содержание	количество часов
1.	Лёгкая атлетика. ТБ на уроках. Основные принципы российской системы физического воспитания. Комплекс УГГ. Элементы строя.	1
2.	Эстафетный бег. Бег 3000м.	1
3.	Медленный бег 8мин. Прыжки в длину с	1

	разбега. Метание гранаты 700г.	
4.	Медленный бег 8мин. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты 700г на результат.	1
5.	Медленный бег 8мин. Полоса препятствий. Метание гранаты 700г на результат.	1
6.	Медленный бег 8мин. Полоса препятствий.	1
7.	Медленный бег 8мин. Полоса препятствий.	1
8.	Челночный бег. Бег 100м на время.	1
9.	Челночный бег. Бег 100м на время.	1
10.	Кросс 1000м на время.	1
11.	Элементы строя. Бег 3000м на время.	1
12.	Волейбол (16 часов). Приём мяча с подачи в зону №3.	1
13.	Приём мяча с подачи в зону №3.	1
14.	Приём мяча с подачи в зону №3. Вторая передача в зону 2 и 4.	1
15.	Приём мяча + передача. Нападающий удар.	1
16.	Приём мяча + передача. Нападающий удар.	1
17.	Передачи. Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1
18.	Передачи. Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1
19.	Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1

20.	Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1
21.	Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	1
22.	Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	1
23.	Круговая тренировка. Учебная игра.	1
24.	Круговая тренировка. Учебная игра.	1
25.	Сдача контрольных нормативов: Прыжки с места. Поднимание туловища. Подтягивание на перекладине.	1
26.	Сдача контрольных нормативов: Прыжки с места. Поднимание туловища. Подтягивание на перекладине.	1
27.	Учебная игра.	1
11класс юноши 2 четверть (Гимнастика).		
1.	ТБ на уроках гимнастики. Элементы строя. Низкая перекладина.	1
2.	Контроль тренировочной нагрузки по ЧСС. Кувырки. Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги.	1
3.	Кувырки. Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги.	1
4.	Низкая перекладина. Опорный прыжок.	1
5.	Низкая перекладина. Опорный прыжок.	1
6.	Высокая перекладина. Акробатика.	1
7.	Высокая перекладина. Акробатика.	1
8.		1

9.	Упражнения на высокой перекладине. Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь.	1
10.	Контроль тренировочной нагрузки. Упражнения с гантелями. Упражнения на высокой перекладине.	1
11.	Контроль тренировочной нагрузки. Упражнения с гантелями. Упражнения на высокой перекладине.	1
12.	Лазание по канату до 5м на скорость. Опорный прыжок.	1
13.	Лазание по канату до 5м на скорость. Опорный прыжок.	1
14.	Элементы строя. Гимнастическая полоса препятствий (5-6 препятствий).	1
15.	Элементы строя. Гимнастическая полоса препятствий (5-6 препятствий).	1
16.	Элементы строя. Круговая тренировка (7-8 станций).	1
17.	Элементы строя. Круговая тренировка (7- 8 станций).	1
18.	Элементы строя. Круговая тренировка (7- 8 станций).	1
19.	Переворот в упор из виса на оценку.	1
20.	Лазание по канату на оценку.	1
21.	Подтягивание в висе хватом сверху на	1

	оценку.	
22.	Подведение итогов.	1
23.		1
11 класс юноши 3 четверть (лыжная подготовка, спортивные игры).		
1.	ТБ на уроках. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения; Температурные нормы.	1
2.	Тактические действия во время гонок. Техника передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 4км.	1
3.	Тактические действия во время гонок. Техника передвижения на лыжах . Прохождение дистанции 4км.	1
4.	Прохождение дистанции 5км на время.	1
5.	Коньковый ход. Дистанция 5км.	1
6.	Коньковый ход. Дистанция 5км.	1
7.	Коньковый ход. Дистанция 5км.	1
8.	Переход с одного хода на другой. Спуски с поворотами со склона. Прохождение дистанции 3км.	1
9.	Переход с одного хода на другой. Спуски с поворотами со склона. Прохождение дистанции 3км.	1

10.	Спуски с поворотами. Спуски с торможением. Прохождение дистанции 3км.	1
11.	Спуски с поворотами. Спуски с торможением. Прохождение дистанции 3км.	1
12.	Техника передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 5км.	1
13.	Техника передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 5км.	1
14.	Техника передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 6км.	1
15.	Техника передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 6км.	1
16.	Техника передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 7км.	1
17.	Техника передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 8км.	1

18.	Переход с одного хода на другой. Спуски с поворотами. Спуски с торможением.	1
19.	Переход с одного хода на другой. Спуски с поворотами. Спуски с торможением.	1
20.	Переход с одного хода на другой. Спуски с поворотами. Спуски с торможением.	1
21.	Прохождение дистанции 5км на время.	1
22.	Волейбол (6 часов). Приём мяча с подачи снизу. Первая передача в зону 3. Двухсторонняя игра.	1
23.	Вторая передача в зоны 2 и 4.Верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра.	1
24.	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	1
25.	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	1
26.	Двухсторонняя игра.	1
27.	Двухсторонняя игра.	1
28.		
29.		
30.		
11 класс юноши 4 четверть(лёгкая атлетика, спортивные игры).		
1.	Лёгкая атлетика. ТБ на уроках. Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов.	1
2.	Влияние образа жизни на состояние здоровья. Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов.	1
3.	Тренировочные нагрузки и контроль за ЧСС. Прыжки в высоту.	1

4.	Тренировочные нагрузки и контроль за ЧСС. Прыжки в высоту.	1
5.	Влияние образа жизни на состояние здоровья. Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов.	1
6.	Элементы строя. Стартовый разгон с преследованием.	1
7.	Элементы строя. Стартовый разгон с преследованием.	1
8.	Волейбол(4 часа). Медленный бег 7 мин. Стартовый разгон. Элементы волейбола.	1
9.	Медленный бег 7 мин. Стартовый разгон. Элементы волейбола.	1
10.	Медленный бег 8 мин. Элементы волейбола.	1
11.	Медленный бег 8 мин. Элементы волейбола.	1
12.	Лёгкая атлетика (10 часов). Медленный бег 2 мин. Бег 100м с низкого старта на время.	1
13.	Медленный бег 2 мин. Бег 100м с низкого старта на время.	1
14.	ОРУ в парах (единоборство). Прыжки в длину с разбега.	1
15.	ОРУ в парах (единоборство). Прыжки в длину с разбега.	1
16.	Правила поведения при метании гранаты. Медленный бег 8 мин. Прыжки в длину с	1

	разбега.	
17.	Медленный бег 8 мин. Прыжки в длину с разбега. Стартовый разгон с преследованием.	1
18.	Медленный бег 8 мин. Прыжки в длину с разбега. Стартовый разгон с преследованием.	1
19.	Медленный бег 9 мин. Метание гранаты 700г по коридору 10м.	1
20.	Медленный бег 9 мин. Метание гранаты 700г по коридору 10м.	1
21.	Медленный бег 10 мин. Метание гранаты на результат.	1
22.	Медленный бег 10 мин. Прыжки в длину с разбега на результат.	1
23.	Подвести итоги четверти. Задание на лето. Спортивные игры по выбору учащихся.	1