

## Аннотация к рабочей программе

Предметная область: «Физическая культура»

Предмет: «Физическая культура»

Классы: 10-11 классы

### Тематическое планирование по физической культуре 10 - 11 класс Базовый уровень

**10 класс, 11 класс 102 ч (3 часа в неделю)**

№ п/п	Вид программного материала	10 класс	11 класс	Всего часов
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	В процессе уроков		
	История физической культуры			
	Физическая культура (основные понятия)			
	Физическая культура человека			
<b>II</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	2	4
	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	2	4
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>98</b>	<b>98</b>	<b>196</b>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков		
	Упражнения с оздоровительной направленностью	В процессе уроков		
3.2	Спортивно-оздоровительная	98	98	196

	деятельность с общеразвивающей направленностью:			
	Гимнастика с основами акробатики	18	18	36
	Лёгкая атлетика	21	21	42
	Лыжная подготовка	18	18	36
	Баскетбол	9	9	18
	Волейбол	9	9	18
	Элементы единоборств	9	9	18
	Кроссовая подготовка (НРЭО)	14	14	28
3.3	Прикладно-ориентированная подготовка	В процессе уроков		
3.4	Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе уроков		
	<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>204</b>