

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 24» имени Петра Самойловича Приходько**

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол № 13
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Воронкова О.В.
Приказ 203
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1656563)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

город Рубцовск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 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 лично 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».

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 НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 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

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».

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

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».

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	5	0	0	
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	0	0	
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	0	0	
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	0	
Добавить строку					
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	0	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	0	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	0	
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
Итого по разделу		0			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	22	0	0	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
4.2	Базовая физическая подготовка	24	0	0	
	Итого по разделу	46			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	

11 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	Здоровый образ жизни современного человека	6	0	0	
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6	0	0	
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2	0	0	
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	0	
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	0	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	0	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	0	
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12	0	0	

Итого по разделу	12		
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
4.1 Спортивная подготовка	16	0	0
4.2 Базовая физическая подготовка	18	0	0
Итого по разделу	34		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Источники возникновения культуры как биологические явления. Техника безопасности на уроках спортивной подготовки.]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/	
2	[[Культура как способ развития человека. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/	
3	[[Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/	
4	[[Основные направления и формы физической организации культуры в современном обществе. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
5	[[Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
6	[[Физическая культура и физическое здоровье. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
7	[[Физическая и психическое здоровье. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
8	[[Физическая и социальное здоровье. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
9	[[Основы организации образа жизни современного человека. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
10	[[Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
11	[[Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
12	[[Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
13	[[Определение состояния здоровья с помощью экспериментальной пробы. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
14	[[Техника безопасности на уроках гимнастики. Определение состояния здоровья с помощью функционального проб..]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
15	[[Оценивание текущего состояния организма с помощью излучающих и объективных показателей.Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
16	[[Оценивание текущего состояния организма с помощью излучающих и объективных показателей.Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
17	[[Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
18	[[Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
19	[[Упражнения для профилактики и исправления осанки]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
20	[[Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
21	[[Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
22	[[Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
23	[[Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
24	[[Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
25	[[Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
26	[[Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
27	[[Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
28	[[Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
29	[[Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
30	[[Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
31	[[Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
32	[[Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
33	[[Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
34	[[Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
35	[[Техническая подготовка в баскетболе. Техника безопасности на уроках баскетбола.]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
36	[[Тактическая подготовка в баскетболе]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
37	[[Развитие скоростных и силовых способностей для игры в баскетбол]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
38	[[Развитие координационных возможностей для игры в баскетбол]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
39	[[Развитие выносливости в баскетбольных играх]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
40	[[Совершенствование техники ведения мяча и во внимание с партнером]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
41	[[Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
42	[[Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
43	[[Тренировочные игры по баскетболу]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
44	[[Техника судейства игры в баскетбол]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
45	[[Участие в соревнованиях]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
46	[[Участие в соревнованиях]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
47	[[Участие в соревнованиях]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
48	[[Участие в соревнованиях]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
49	[[Участие в соревнованиях]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
50	[[Техника безопасности по лыжной подготовке. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
51	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
52	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
53	[[Совершенствование техники одиночного блока Спортивной подготовки (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
54	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
55	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
56	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
57	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
58	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
59	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
60	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
61	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
62	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
63	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
64	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
65	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
66	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
67	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
68	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
69	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
70	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
71	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
72	[[Техника безопасности на уроках волейбола. Техническая подготовка в волейболе.]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
73	[[Тактическая подготовка в волейболе.]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
74	[[Общефизическая подготовка средствами игры в волейбол.]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
75	[[Общефизическая подготовка средствами игры в волейбол.]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
76	[[Развитие скоростных способностей для игры волейбол.]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
77	[[Развитие силовых способностей средствами игры волейбол]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
78	[[Развитие координационных возможностей игры волейбол.]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
79	[[Совершенствование техники нападающего удара.]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
80	[[Совершенствование техники нападающего удара.]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
81	[[Совершенствование тактической деятельности во время защиты и наступления в условиях учебной и практической деятельности.]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
82	[[Техника безопасности на уроках по футболу Техническая подготовка к футболу.]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
83	[[Тактическая подготовка в футболе.]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
84	[[Развитие силовых и скоростных возможностей для игры в футбол.]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
85	[[Развитие координационных возможностей по играм в футбол.]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
86	[[Развитие выносливости средств игры в футбол]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
87	[[Совершенствование технических действий при передаче мяча, стоя на месте и в движении]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
88	[[Совершенствование техники ведения мяча и во внимание с партнером.]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
89	[[Совершенствование техники удара по мячу в движении]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
90	[[Тренировочные игры по мини-футболу]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
91	[[Техника судейства игры в футбол]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
92	[[Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокую перекладину. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
93	[[Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
94	[[Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низком перекладине 90 см]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
95	[[Правила и техника выполнения комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
96	[[Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двух ног]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
97	[[Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
98	[[Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Метание гранаты массой 500 г(д), 700 г(ю)]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
99	[[Правила и норматив выполнения комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
100	[[Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
101	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км]]	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Адаптация организма и здоровье человека	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
2	Здоровый образ жизни современного человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
3	Определение индивидуального расхода энергии. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание гранаты весом 500 г(д), 700 г(ю).	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание гранаты весом 500 г(д), 700 г(ю).	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах. Правила и техника выполнения норматива	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/11/

	комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км				
11	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом.				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
12	Физическая культура и продолжительность жизни человека				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
13	Оказание первой помощи при травмах и ушибах.				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
14	Техника безопасности на уроках гимнастики. Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели.	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
15	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
16	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
17	Синхрोगимнастика «Ключ». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
18	Массаж как форма оздоровительной физической культуры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/11/
19	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://resh.edu.ru/subject/9/11/
20	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/11/
21	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/9/11/
22	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/11/

23	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
24	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
25	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
26	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
27	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
28	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
29	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
30	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
31	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
32	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
33	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
34	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»		https://resh.edu.ru/subject/9/11/

35	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
36	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техническая подготовка в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
40	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
41	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
42	Совершенствование техники выполнения штрафного броска		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
43	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
44	Тренировочные игры по баскетболу. Судейство соревнований		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
45	Тренировочные игры по баскетболу. Судейство соревнований		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
46	Тренировочные игры по баскетболу. Судейство соревнований		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
47	Тренировочные игры по баскетболу. Судейство соревнований		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
48	Тренировочные игры по баскетболу. Судейство соревнований		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
49	Тренировочные игры по баскетболу. Судейство соревнований		https://resh.edu.ru/subject/9/11/

50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
51	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
52	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
53	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
54	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
55	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км		https://resh.edu.ru/subject/9/11/

65	Участие в соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
66	Судейство соревнований	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
67	Участие в соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
68	Судейство соревнований	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
69	Участие в соревнованиях	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
70	Судейство соревнований	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
71	Правила поведения на уроках атлетических единоборств. Техника самостраховки в атлетических единоборствах.	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
72	Техника стоек и захватов в атлетических единоборствах	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
73	Техника броска рывком за пятку и задней подножки в атлетических единоборствах	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
74	Техника удержаний в атлетических единоборствах	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
75	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову. Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
76	Техника безопасности на уроках волейбола. Техническая подготовка в волейболе	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
77	Тактическая подготовка в волейболе. Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
78	Общездоровья подготовка в волейболе Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	https://resh.edu.ru/subject/9/11/

79	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
80	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
81	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
82	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
83	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
84	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
85	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
86	Правила техники безопасности на уроках футбола. Техническая подготовка в футболе		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
87	Тактическая подготовка в футболе. Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
88	Совершенствование техники остановки мяча разными способами		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
89	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
90	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности		https://resh.edu.ru/subject/9/11/

Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)

91	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
92	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание гранаты весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание гранаты весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
101	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/

соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени			
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

