

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»**  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ru  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

**РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА:**  
на заседании методического совета  
МАОУ «Новоатъяловская СОШ»  
протокол № 6 от 30.06.2023

**УТВЕРЖДЕНА:**  
приказом № 467-од от 15.08.2023  
директор школы

Ф. Ф. Исхакова



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1666223)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 класса

(среднее общее образование)

Составитель: Посашков Сергей Николаевич

учитель физической культуры

2023

## 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. Данная программа составлена для 10 класса.

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.

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.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 10 КЛАСС

#### **Тема 1. Знания о физической культуре.**

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. **Тема 2. Организация самостоятельных занятий.**

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки. **Тема 3. Спортивнооздоровительная деятельность.**

Предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся.

#### ***Модуль «Гимнастика с основами акробатики»***

Включает в себя: комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений.

#### ***Модуль «Легкая атлетика»***

Освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений.

#### ***Модуль «Спортивные игры»***

**Футбол.** Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

*Баскетбол.* Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. *Волейбол.* Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО СРЕДНЕГО 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;

**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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Организация самостоятельных занятий</b>					

2.1	Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					

1.1	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».	13	0	13	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
1.2	Модуль «Лёгкая атлетика»	27	0	27	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
1.3	Модуль «Лыжная подготовка»	14	0	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
1.4	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	14	0	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
1.5	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	14	0	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
1.6	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>



Итого по разделу		92			
<b>Раздел 2. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	8	0	8	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		

1	<p>Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.</p> <p>Инструктаж по легкой атлетике.</p>	1	0	1	01.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/</a>
2	<p>Кроссовая подготовка. Бег 56 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.</p>	1	0	1	04.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/</a>
3	<p>Кроссовая подготовка. Бег 67 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.</p>	1	0	1	05.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/</a>

4	<p>Кроссовая подготовка. Бег 78 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.</p>	1	0	1	08.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/</a>
---	---	---	---	---	-------	---

5	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1	0	1	11.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/</a>
6	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	0	1	12.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/</a>
7	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	0	1	15.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/</a>
8	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	18.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/</a>
9	Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	19.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/</a>
10	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Тестирование прыжок в длину с места.	1	0	1	22.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/</a>
11	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин. Бег 150 м.	1	0	1	25.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/</a>
12	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.	1	0	1	26.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/</a>
13	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 400 м.	1	0	1	29.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/</a>
14	Кроссовая подготовка. Бег 6-8мин. Бег 2000 м.	1	0	1	02.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/</a>

15	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	03.10	<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf</a>
16	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	06.10	<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf</a>

17	Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	0	1	09.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/</a>
18	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	0	1	10.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/</a>
19	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.	1	0	1	13.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/</a>
20	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.	1	0	1	16.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/</a>
21	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	1	0	1	17.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/</a>

22	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	1	0	1	20.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/</a>
23	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1	0	1	23.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/</a>
24	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1	0	1	24.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/</a>
25	Передачи мяча у стены. Учебная игра.	1	0	1	27.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/</a>
26	Передачи мяча у стены. Учебная игра.	1	0	1	07.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/</a>
27	Совершенствование техники нападающего удара.	1	0	1	10.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/</a>
28	Совершенствование техники нападающего удара.	1	0	1	13.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/</a>
29	Защитные действия игроков, блокирование - техника выполнения.	1	0	1	14.11	<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf</a>
30	Защитные действия игроков, блокирование - техника выполнения.	1	0	1	17.11	<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf</a>

31	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	20.11	<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf</a>
32	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	21.11	<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf</a>
33	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Передвижение по дистанции – 1 км. Эстафета с передачей палок.	1	0	1	24.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/</a>
34	Подъёмы «полуёлочка», «елочка». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	0	1	27.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/</a>
35	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход. Круговая эстафета.	1	0	1	28.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/</a>

36	Виды лыжного спорта. Эстафеты с передачей палок.	1	0	1	01.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/</a>
37	Согласованное движение рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыже под уклон. Одновременный одношажный, бесшажный ход.	1	0	1	04.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/</a>

38	Согласованное движение рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Одновременный одношажный, бесшажный ход.	1	0	1	05.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/</a>
39	Подъём в гору скользящим шагом.	1	0	1	08.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/</a>
40	Коньковый ход.	1	0	1	11.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/</a>
41	Коньковый ход.	1	0	1	12.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/</a>
42	Торможение и поворот «плугом».	1	0	1	15.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/</a>
43	Подъёмы и спуски. Эстафеты с прохождением в ворота.	1	0	1	18.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/</a>
44	Одновременный одношажный ход. Эстафеты. Игры на склоне.	1	0	1	19.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/</a>
45	Переходы с одного хода на другой. Подъёмы, спуски, повороты в катание с горок.	1	0	1	22.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/</a>
46	Прохождение дистанции 3 км, используя изученные ходы.	1	0	1	25.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/</a>

47	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4. ОРУ.	1	0	1	26.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/</a>
48	Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки	1	0	1	29.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/</a>
49	Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость.	1	0	1	09.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/</a>
50	Стойка на лопатках перекатом назад. Мост из положения лежа.	1	0	1	12.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/</a>
51	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ со скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	0	1	15.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/</a>
52	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ со скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	0	1	16.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/</a>



53	Стойка на лопатках перекатом назад. Мост из положения лежа.	1	0	1	19.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/</a>
54	Стойка на лопатках перекатом назад. Мост из положения лежа.	1	0	1	22.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/</a>
55	Опорный прыжок.	1	0	1	23.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/</a>

56	Опорный прыжок.	1	0	1	26.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/</a>
57	Прыжок через козла в длину способом «ноги врозь» высота до 125 см.	1	0	1	29.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/</a>
58	Прыжок через козла в длину способом «ноги врозь» высота до 125 см.	1	0	1	30.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/</a>
59	Лазанье по канату способом в «три приема».	1	0	1	02.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/</a>
60	Лазанье по канату способом в «три приема».	1	0	1	05.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/</a>
61	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	06.02	<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf</a>

62	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	09.02	<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf</a>
63	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	1	12.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/</a>
64	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	0	1	13.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/</a>
65	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	0	1	16.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/</a>

66	Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	1	0	1	19.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/</a>
67	Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	1	0	1	20.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/</a>
68	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Стритбол 3х3	1	0	1	26.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/</a>

69	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Стритбол 3x3	1	0	1	27.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/</a>
70	Ведение, передачи, бросок мяча. Учебная игра.	1	0	1	01.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/</a>
71	Ведение, передачи, бросок мяча. Учебная игра.	1	0	1	04.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/</a>
72	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра.	1	0	1	05.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/</a>
73	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра.	1	0	1	11.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/</a>
74	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	0	1	12.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/</a>
75	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	0	1	15.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/</a>
76	Ведение. Передачи, бросок мяча. Учебная игра.	1	0	1	18.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/</a>

77	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений.	1	0	1	19.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/</a>
78	Кроссовая подготовка. Бег 67 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	1	0	1	22.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/</a>
79	Кроссовая подготовка. Бег 78 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1	0	1	01.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/</a>
80	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1	0	1	02.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/</a>
81	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	0	1	05.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/</a>
82	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	0	1	08.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/</a>
83	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	09.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/</a>
84	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	12.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/</a>

85	Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	15.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/</a>
86	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин. Бег 150 м.	1	0	1	16.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/</a>
87	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.	1	0	1	19.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/</a>

88	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 400 м.	1	0	1	22.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/</a>
89	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Бег 500 м.	1	0	1	23.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/</a>
90	Кроссовая подготовка. Бег 8-10 мин. Бег 1000 м.	1	0	1	26.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/</a>
91	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	29.04	<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf</a>
92	Правила техники безопасности на уроках футбола. Техника ведения мяча в футболе.	1	0	1	03.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/</a>
93	Техника ведения мяча в футболе.	1	0	1	06.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/</a>
94	Техника удара по мячу носком.	1	0	1	07.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/</a>

95	Техника удара по мячу пяткой.	1	0	1	13.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/</a>
96	Техника удара по мячу внутренней и внешней стороной стопы.	1	0	1	14.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/</a>
97	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1	17.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/</a>
98	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	20.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/</a>
99	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	21.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/</a>

100	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1	24.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/</a>
101	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1	27.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/</a>

102	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	28.05	<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- 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, 10-11 классы/ Матвеев А.П., 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://resh.edu.ru>
- <https://www.gto.ru>