

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 107»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. БАРНАУЛА

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «СОШ № 107»

/Малько Г.Н

Приказ № 02-03/105 ОД

от « 21 » 08 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 а, б классы

Базовый уровень

Среднее общее образование

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Учитель-составитель:

Лебедев О.Н.

Барнаул, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 10 классов составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» п.5 ч.3 ст.47; п.1 ч.1 ст.4.;

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1578;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29. 12. 2010 № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2,4,2,2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28. 08. 2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28. 12. 2018 N 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Письмо Министерства образования Российской Федерации от 24.11.2022 № 1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20);

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ № 107»;
- Программа воспитания МБОУ «СОШ № 107».
- Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов, учебных модулей, курсов внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 107».

Рабочая программа разработана на основе:

- Федеральной рабочей программы среднего общего образования «Физическая культура» (для 10 – 11 классов общеобразовательных организаций), 2023.

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.

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).

Воспитательный потенциал урока ориентирован на:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися;
- формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности;
- формирование и развитие оценочных умений;
- воспитание интереса к учению, к процессу познания;
- воспитание культуры общения;
- воспитание гуманности;
- воспитание личности в каждом ребенке в процессе обучения.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на один учебный год.

Рабочая программа предусматривает обучение в объеме 2 часа в неделю, всего 68 часов в год.

Даты проведения уроков могут быть изменены при возникновении непредвиденных обстоятельств: болезнь учителя, карантин, праздничные дни и т.п.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

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.

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	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	8	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	11	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		32			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	10	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
4.2	Базовая физическая подготовка	10	0	9	http://gto22.ru/
Итого					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	52	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
	Физическая культура как социальное явление	2	0	0	
1	Истоки возникновения культуры как социального явления Культура как способ развития человека Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2	0	0	
3	Физическая культура и физическое здоровье. Физическая культура и психическое здоровье	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
4	Физическая культура и социальное	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

	здоровье				
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	8	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
5	Основы организации образа жизни современного человека. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
6	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
7	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
8	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
9	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
10	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

	показателей				
11	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
12	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
Физкультурно-оздоровительная деятельность		3	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
13	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
14	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
15	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
Модуль «Спортивные игры». Футбол		10	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
16	Техническая подготовка в футболе	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
17	Тактическая подготовка в футболе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
18	Развитие силовых и скоростных способностей	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

	средствами игры футбол				
19	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
20	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
21	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
22	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
23	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
24	Тренировочные игры по мини-футболу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
25	Техника судейства игры футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол		10	0	9	
26	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
27	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
28	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
29	Развитие координационных способностей средствами игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

	баскетбол				
30	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
31	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
32	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
33	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
34	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
35	Техника судейства игры баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Модуль «Спортивные игры». Волейбол		12	0	11	
36	Техническая подготовка в волейболе	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
37	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
38	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
39	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
40	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
41	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
42	Развитие выносливости	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

	средствами игры волейбол				
43	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
44	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
45	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
46	Тренировочные игры по волейболу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
47	Техника судейства игры волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
Модуль «Плавательная подготовка»					
48	Техника безопасности на занятиях плавания в бассейне	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
Спортивная подготовка		10	0	9	
49	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
50	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
51	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
52	Участие в	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

	соревнованиях				10/
53	Участие в соревнованиях	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
54	Участие в соревнованиях	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
55	Участие в соревнованиях	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
56	Участие в соревнованиях	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
57	Участие в соревнованиях	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
58	Участие в соревнованиях	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Базовая физическая подготовка		10	0	9	
59	Судейство соревнований. Знания о ГТО	1	0	0	http://gto22.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
62	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. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	