Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Амгуэмы»

ОДОБРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании МО учителей естественно-научного цикла протокол от 19.08.2025 г. № 1	заместителем директора по УР _____/Л.Н. Елисеева от 21.08.2025 г.	приказ МБОУ «ЦО с. Амгуэмы от 22.08.2025 №01-10-205

Александр Николаевич Быличкин
Подписано: Александр Николаевич Быличкин
DN: cn=Александр Николаевич Быличкин, o=муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования села Амгуэмы", ou=Директор, email=school_amguema@mail.ru
Причина: Я подтверждаю точность и целостность этого документа
Дата: 2025.09.10 16:07:32 +12'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 10 класса
на 2025 - 2026 учебный год

Количество часов: 3часа в неделю, 102 часа в год

Составитель: Быличкин А.Н., учитель физической культуры

Амгуэма

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 10 класса МБОУ «ЦО с. Амгуэмы» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями, внесенными приказом Минпросвещения от 12.08.2022 № 732);
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- приказа Минпросвещения России от 25.11.2019 № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020 - 2024 годы, утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года»;
- федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»;
- учебного плана среднего общего образования МБОУ «ЦО с. Амгуэмы»;
- положения о рабочей программе МБОУ «ЦО с. Амгуэмы»;
- Физическая культура. 10 - 11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/В.И. Лях. - 8-е изд. - М.: Просвещение, 2020. - 271 с.: ил. - ISBN 978-5-09-074189-7/.

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МБОУ «ЦО с. Амгуэмы».

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

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 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её

планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов для изучения физической культуры в 10 классе - 102 часа в год (3 часа в неделю).

2. Содержание учебного предмета

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 от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «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.

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.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

3.1. 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 волонтёрской 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 убеждённость, 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;

- убеждённость 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.

3.2. Метапредметные результаты1

1. Овладение познавательными универсальными учебными действиями

базовые логические:

- 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.

базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- осуществлять различные виды 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.

умения работать с информацией:

- 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.

2. Овладение коммуникативными универсальными учебными действиями:

умения общения:

- 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.

умения совместной деятельности:

- 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.

3. Овладение регулятивными универсальными учебными действиями:

умения самоорганизации:

- 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;

умения самоконтроля, принятия себя и других:

- 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;

- 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 ошибку;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

3.3. Предметные результаты

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».

4. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

№ урока	Раздел. Тема урока	Кол-во часов (на раздел, тему)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Легкая атлетика - 12 ч.			
1	Л/а. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ. Низкий старт и стартовый разгон.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/
2	Л/а. Спринтерский бег. Бег 30 метров	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/
3	Л/а. Спринтерский бег Челночный бег 3х10 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/

4	Л/а. Метание малого мяча в цель. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/
5	Л/а. Техника метания гранаты на дальность. Бег 100 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/
6	Л/а. Метание гранаты на дальность. Техника длительного бега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/
7	Л/а. Метание гранаты на дальность Техника бега на длинные дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/
8	Техника бега на длинные дистанции (2000 м - девушки, 3000 м - юноши)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
9,10,11	Л/а. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Развитие физических качеств	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/
12	Л/а. Контрольное упражнение «прыжок в длину с разбега»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/
Спортивная игра «Футбол» - 8 ч.			
13,14	Футбол. Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Техника вбрасывания мяча с лицевой линии. Учебная игра по правилам .	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/ https://www.dokaball.com/
15,16	Футбол. Удары по мячу и остановки мяча. Техника выполнения углового удара в изменяющихся игровых ситуациях. Учебная игра по правилам.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4972/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4976/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/ https://www.dokaball.com/
17,18	Техника выполнения штрафных ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Учебная игра по правилам.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4244/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3912/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6125/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3921/ https://www.dokaball.com/
19,20	Футбол. Закрепление правил игры. Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра по правилам.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3945/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3934/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6126/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/ https://www.dokaball.com/
Национальные виды спорта - 4 ч.			
21	НВС. Техника тройного национального прыжка в длину с разбега с одновременным отталкиванием двумя ногами	1	https://infourok.ru/prezentaciya-nacionalnie-vidi-sporta-3305114.html
22	НВС. Совершенствование техники отталкивания и полета в тройном прыжке	1	https://znanio.ru/media/prezentatsiya-natsionalnye-vidy-sporta-rossii-2848608
23	НВС. Дальнейшее совершенствование техники	1	https://infourok.ru/etnokompanent-trojnoj-nacionalnyj-pryzhok-5373370.html

	тройного прыжка с разбега		
24	НВС. Урок-соревнование по тройному национальному прыжку в длину с разбега	1	
Баскетбол - 19 ч.			
25,26	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Передвижения. Броски мяча в б/б корзину. Вбрасывание мяча с лицевой линии	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/
27,28	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в б/б корзину. Способы овладения мячом при «спорном мяче»	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/
29,30	Баскетбол. Ведение мяча и броски в б/б корзину. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3830/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/
31,32	Баскетбол. Штрафные броски. Учебная игра	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/
33,34	Баскетбол. Защитные действия. Игра по правилам	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3844/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5419/
35,36	Баскетбол. Тактические действия. Игра по правилам	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/
37,38	Баскетбол. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/
39,40	Баскетбол. Развитие физических способностей. Игра по правилам	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/
41,42	Баскетбол. Игра по правилам	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/
43	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1	
Знания о физической культуре - 5 ч.			
44	Физическая культура как социальное явление	1	https://infourok.ru/prezentaciya-fizicheskaya-kultura-kak-socialnoe-yavlenie-chast-kultury-obshestva-i-lichnosti-6181367.html
45	Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-fizicheskaya-kultura-kak-chast-obshechelovecheskoj-kultury-10-11-klass-6396911.html
46	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	https://infourok.ru/prezentaciya-vserossiyskiy-fizkulturnosportivniy-kompleks-gotov-k-trudu-i-oborone-vfsk-gto-1586880.html
47	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации	1	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-pravovie-osnovi-fizicheskoy-kulturi-3251743.html
48	Физическая культура как средство укрепления	1	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-rol-fizicheskoy-kulturi-v-ukreplenii-zdorovya-

	здоровья человека		1468279.html
Гимнастика - 18 ч.			
49, 50	Гимнастика. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Повторение элементов 9 класса.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/
51, 52	Гимнастика. Длинный кувырок вперед через препятствие. Акробатическая связка.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/
53, 54	Гимнастика. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/
55, 56	Гимнастика. Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4764/
57, 58	Гимнастика. Опорные прыжки	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/
59	Гимнастика. Опорные прыжки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/
60	Гимнастика. Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/
61,62	Гимнастика. Лазанье по канату с помощью ног на скорость и по двум канатам без помощи ног (ю.); упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/
63,64	Гимнастика. Акробатические комбинации	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/
65	Гимнастика. Контрольный урок по теме «Акробатические комбинации»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/
66	Гимнастика. Развитие физических способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/
Волейбол - 19 ч.			
67,68	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
69,70	Волейбол. Приемы и передачи мяча. Учебная игра	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/
71,72	Волейбол. Подачи мяча. Учебная игра	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/
73,74	Волейбол. Нападающий удар. Учебная игра	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/
75	Волейбол. Совершенствование техники	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/

	прямого нападающего удара. Учебная игра		
76	Волейбол. Контрольное упражнение: «нападающий удар». Учебная игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/
77,78	Волейбол. Защитные действия. Учебная игра	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/
79,80	Волейбол. Тактические действия. Учебная игра	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/
81,82	Волейбол. Развитие физических способностей. Игра по правилам	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6103/
83,84	Волейбол. Игра по правилам	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/
85	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1	
Лыжная подготовка - 10 ч.			
86	Л/п. Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-poperemenno-dvuhshazhniy-i-odnovremenno-besshazhniy-klassicheskie-hodi-1611433.html
87,88	Л/п. Переход с одновременных ходов на попеременные	2	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-po-teme-lyzhnaya-podgotovka-perehod-s-odnovremennyh-hodov-na-poperemennye-1kurs-5148127.html
89,90	Л/п. Коньковый ход	2	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-konkovie-hoda-na-urokah-lizhnoy-podgotovki-865626.html
91,92	Л/п. Подъемы на склон и спуски со склона	2	https://infourok.ru/prezentaciya-po-lizhnoy-podgotovke-spuski-i-podemi-854313.html
93	Л/п. Торможение и поворот «упором»	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-lizhnim-gonkam-na-temu-preodolenie-spuskov-tormozhenie-uporom-539355.html
94	Л/п. Прохождение дистанции 3 км и 5 км на лыжах	1	https://myslide.ru/presentation/1504147652_lyzhnyj-sport
95	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1	
Легкая атлетика - 7 ч.			
96,97,98	Л/а. Прыжок в высоту с разбега	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3955/
99	Л/а. Контрольное упражнение «прыжок в высоту»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4048/
100,101	Л/а. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Овладение организаторскими умениями	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/
102	Л/а. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/