


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Москаленского муниципального района Омской области
«Гвоздёвская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на метод объединении
протокол №1
от 30.08.2024г.

«Согласовано»


Заместитель директора по УВР
МБОУ «Гвоздёвская СОШ»

 /Белоногова И.В./

« 30 » 08 .2024г

«Утверждено»

Директор МБОУ
«Гвоздёвская СОШ»

 /Бащенко Н.В./

« 30 » 08 .2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4312410)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 класса

Учитель физической культуры:
Негары А.А.

д.Гвоздévка 2024

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе

самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ 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».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	УПВ
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Физическая культура как социальное явление	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	1.1. 1.2. 1.4. 3.1.1. 3.1.3. 3.1.7. 4.1.11.
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	1.1. 1.2. 1.4. 3.1.1. 3.1.3. 3.1.7. 4.1.11.
Итого по разделу		4				
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности						
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	1.1. 1.2. 1.4. 3.1.1. 3.1.3. 3.1.7. 4.1.11.
Итого по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	3.1.7.
Итого по разделу		4				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	3.1.7.

2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	3.1.7.
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	3.1.7.
Итого по разделу		32				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность						
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	3.1.7.
Итого по разделу		12				
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»						
4.1	Спортивная подготовка	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	3.1.7.
4.2	Базовая физическая подготовка	6			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	3.1.7.
4.3	Резервные уроки	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	3.1.7.
Итого по разделу		12				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количес во часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	2.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	6.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
3	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье	1	9.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	13.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
5	Основы организации образа жизни современного человека.	1	16.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
6	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1	20.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
7	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей.	1	27.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
8	Входной контроль (нормативы).	1	23.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
9	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.	1	30.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
10	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1	04.10.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
11	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1	07.10.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38

12	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
13	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
14	Техническая подготовка в футболе	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
15	Тактическая подготовка в футболе	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
16	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
17	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
18	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
19	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
20	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
21	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
22	Тренировочные игры по мини-футболу	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
23	Техника судейства игры футбол	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
24	Техническая подготовка в баскетболе	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
25	Тактическая подготовка в баскетболе	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
26	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
27	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
28	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38

29	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
30	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
31	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
32	Тренировочные игры по баскетболу	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
33	Техника судейства игры баскетбол	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
34	Техническая подготовка в волейболе	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
35	Тактическая подготовка в волейболе	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
36	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
37	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
38	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
39	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
40	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
41	Совершенствование техники нападающего удара	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
42	Совершенствование техники одиночного блока	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
43	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
44	Тренировочные игры по волейболу	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
45	Техника судейства игры волейбол	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38

46	Техника безопасности на занятиях плаванием в бассейне	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
47	Совершенствование техники плавания способом брасс на груди	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
48	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
49	Техника плавания брассом на спине (передвижение в полной координации)	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
50	Техника плавания на боку (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
51	Техника плавания на боку (передвижение в полной координации)	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
52	Техника прыжка в воду вниз ногами	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
53	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
54	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
55	Прыжок в воду со стартовой тумбы и последующее преодоление учебной дистанции одним из изученных способов (брасс на спине, на боку)	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
57	Проплывание дистанции 50 м по правилам ВФСК ГТО	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38

61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м .	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
67	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
68	Промежуточная аттестация за курс 10 класса (нормативы)	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

