

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»

РАССМОТРЕНО На заседании школьного методического объединения учителей «Здоровье» Протокол № 1 от «26» августа 2023г. Руководитель школьного методического объединения  Ю.С. Яковлева	СОГЛАСОВАНО На заседании методического совета школы Протокол № 1 от «30» августа 2023г. Председатель методического совета  Ю.В. Жукова	УТВЕРЖДАЮ Директор  Т.В. Луценко Приказ № 118 от «31» августа 2023г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Название учебного предмета/курса/учебного модуля: Физическая культура

Класс: 10

Количество часов в неделю/год: 2/68

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
владеть различными способами общения и взаимодействия;
аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению;

составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты.

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

2. Содержание учебного предмета, курса

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 «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. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количеств часов, отводимых на освоение каждой темы

4.

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество академических часов отводимых на изучение темы			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Методы, формы, приемы работы с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольных работ	Практических работ/лабораторных работ		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Физическая культура как социальное явление	2		2		Викторина
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3		3	https://www.calameo.com/read/00095917669898de3aaa6 стр. 14-17	Беседа
Итого по разделу		5				
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности						
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	9		9	https://www.calameo.com/read/00095917669898de3aaa6 стр. 152-154	Проблемные вопросы
Итого по разделу		9				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультур	6		6	https://www.calameo.com/read/000	

	но-оздоровительная деятельность				95917669898de3aaa6 стр. 47-49	
Итого по разделу		6				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	9		9	https://www.calameo.com/read/00095917669898de3aaa6 стр. 83-90	Групповой метод
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	7		7	https://www.calameo.com/read/00095917669898de3aaa6 стр.55-61	Соревновательный метод
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	9		9	https://resh.edu.ru/subject/9/10/	Работа в парах
Итого по разделу		25				
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»						
4.1	Спортивная подготовка	11		11	https://resh.edu.ru/subject/9/10/	
4.2	Базовая физическая подготовка	12		12	https://www.gto.ru/#gto-method	Фронтальный метод
Итого		23				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

Поурочное планирование.

№ п/ п	Тема урока	Количество академических часов отводимых на изучение темы			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольных работ	Практических работ / лабораторных работ	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Лёгкая атлетика.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/
2	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Легкая атлетика.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/
3	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Лёгкая атлетика .	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		1	
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		1	https://www.gto.ru/recommendations/56eacb1b5cf1c28018b4575
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		1	https://www.gto.ru/recommendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		1	
8	Тактическая подготовка в волейболе	1		1	
9	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		1	
10	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		1	
11	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/

12	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		1	
13	Истоки возникновения культуры как социального явления	1		1	
14	Культура как способ развития человека	1		1	
15	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1		1	
16	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1		1	
17	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/
18	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/
19	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/start/172519/
20	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/start/172691/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574 https://www.gto.ru/recomendations/56ead207b5cf1c51018b4569 https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1		1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f

	гимнастической скамье				
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
25	Физическая культура и физическое здоровье	1		1	
26	Физическая культура и психическое здоровье	1		1	
27	Физическая культура и социальное здоровье	1		1	
28	Основы организации образа жизни современного человека	1		1	
29	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1		1	
30	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		1	
31	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		1	
32	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		1	
33	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Тактическая подготовка в баскетболе	1		1	https://www.calameo.com/read/00095917669898de3aaa6 стр. 61
34	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		1	
35	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		1	
36	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		1	
37	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		1	https://www.calameo.com/read/00095917669898de3aaa6 стр. 57-59
38	Тренировочные игры по баскетболу	1		1	
39	Техника судейства	1		1	

	игры баскетбол				
40	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		1	
41	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1		1	
42	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1		1	
43	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Лыжные гонки.	1		1	https://www.calameo.com/read/00095917669898de3aaa6 стр. 116-117
44	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Лыжные гонки.	1		1	
45	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Лыжные гонки.	1		1	https://www.calameo.com/read/00095917669898de3aaa6 стр. 117-120
46	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Лыжные гонки.	1		1	
47	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Лыжные гонки.	1		1	https://www.calameo.com/read/00095917669898de3aaa6 стр. 121-123
48	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Лыжные гонки.	1		1	
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1	
50	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1		1	
51	Совершенствование техники нападающего удара	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/
52	Тренировочные игры по волейболу	1		1	
53	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Техника судейства игры волейбол	1		1	

54	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Лёгкая атлетика.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/
55	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Лёгкая атлетика.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacc36b5cf1c58018b4568
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571
60	Тактическая подготовка в футболе	1		1	https://www.calameo.com/read/00095917669898de3aaa6 стр. 89-90
61	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		1	
62	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		1	
63	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		1	https://www.calameo.com/read/00095917669898de3aaa6 стр. 90-91
64	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении, и во взаимодействии с партнером	1		1	
65	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		1	https://www.calameo.com/read/00095917669898de3aaa6 стр. 83-84
66	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1		1	

67	Тренировочные игры по мини-футболу	1		1	
68	Техника судейства игры футбол	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	