**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**гимназия №69 имени С. Есенина г. Липецка**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена  на заседании методического объединения  физической культуры, технологии и ОБЖ.  Протокол от 28.08.2024 \_\_ №\_1\_\_\_ | Утверждена приказом  МАОУ гимназии №69 г. Липецка от 30.08.2024 №175 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре для 10 классов**

**в соответствии с обновленным ФГОС СОО**

Составитель программы:

Соколова И.Б.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**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» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО 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 РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

***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. **Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда.**

**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. Бег на короткие дистанции**.** Прыжки в длину с места. Бег на средние дистанции**.** Бег в равномерном темпе. Метание гранаты. Эстафетный бег. Бег на длинные дистанции**.** Челночный бег. Опорный прыжок. Тест на гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание в висе. Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений. Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

***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. Игра «Баскетбол».

**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. Игра «Волейбол».

***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 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 ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне среднего общего образования.**

**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 волонтёрской деятельности;

1. 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.

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.**

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;

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.

У обучающегося будут сформированы **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.

У обучающегося будут сформированы **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.

У обучающегося будут сформированы **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 **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;

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.

У обучающегося будут сформированы **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.

**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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во час** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы)** |
| 1 | **Вводный инструктаж по охране труда.** Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. | 1 |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции**.** Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/> №4 |
| 3 | Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ». | 1 |  |
| 4 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/> №1  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/> №11 |
| 5 | Бег на средние дистанции. Здоровье как базовая ценность человека и общества. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/> №3 |
| 6 | Бег на длинные дистанции.Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/> №6 |
| 7 | **Футбол.** Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии. | 1 |  |
| 8 | Техники игровых действий: выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. | 1 |  |
| 9 | Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | 1 |  |
| 10 | Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. *Судейство.* | 1 |  |
| 11 | Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет. | 1 |  |
| 12 | Прыжки в длину с места. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/> №7  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/> №18 |
| 13 | **Баскетбол**. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; | 1 |  |
| 14 | Техника выполнения игровых действий: способы овладения мячом при «спорном мяче». | 1 |  |
| 15 | Выполнение штрафных бросков. | 1 |  |
| 16 | Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. *Судейство* | 1 |  |
| 17 | Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Игра «Баскетбол». | 1 |  |
| 18 | Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Игра «Баскетбол». | 1 |  |
| **19** | **Инструктаж по охране труда.** Физическая культура как социальное явление | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/> №41 |
| 20 | Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/> №34 |
| 21 | Упражнения оздоровительной гимнастики как предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/start/172691/> №32 |
| 22 | Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/start/173392/> №33 |
| 23 | Упражнения общефизической подготовки. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/> №28 |
| 24 | Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Лазанье по канату в два приёма (мальчики). | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/start/172519/> №29  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/start/226023/> №39 |
| 25 | Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411/> №24 |
| 26 | Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/> №31 |
| 27 | Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/start/197056/> №45 |
| 28 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/> №30 |
| 29 | Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/> №23 |
| 30 | Подтягивание в висе. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/> №22 |
| 31 | Тест на гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/> №26  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6051/start/36563/> №25 |
| 32 | Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Опорный прыжок. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/start/173504/> №35 |
| **33** | **Инструктаж по охране труда.** Комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/start/172437/> №27 |
| 34 | Бег в равномерном темпе. Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/> №12 |
| 35 | Челночный бег. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/> №19 |
| 36 | **Волейбол.** Техника выполнения игровых действий: «постановка блока». | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/> №50 |
| 37 | Техника выполнения игровых действий: атакующий удар (с места и в движении). | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/> №52 |
| 38 | Тактические действия в защите и нападении. Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/> №51 |
| 39 | Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Игра «Волейбол» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/> №53 |
| 40 | Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Игра «Волейбол» | 1 |  |
| 41 | Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. *Судейство.* | 1 |  |
| 42 | Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. | 1 |  |
| 43 | **Баскетбол**. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; | 1 |  |
| 44 | Техника выполнения игровых действий: способы овладения мячом при «спорном мяче». | 1 |  |
| 45 | Выполнение штрафных бросков. | 1 |  |
| 46 | Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. *Судейство* | 1 |  |
| 47 | Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | 1 |  |
| 48 | Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | 1 |  |
| 49 | Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Игра «Волейбол». | 1 |  |
| 50 | **Инструктаж по охране труда**. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. | 1 |  |
| 51 | Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. | 1 |  |
| 52 | **Волейбол.** Техника выполнения игровых действий: «постановка блока». | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/> №50 |
| 53 | Техника выполнения игровых действий: атакующий удар (с места и в движении). | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/> №52 |
| 54 | Тактические действия в защите и нападении. Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/> №51 |
| 55 | Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Игра «Волейбол» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/> №53 |
| 56 | Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Игра «Волейбол» | 1 |  |
| 57 | Основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности. | 1 |  |
| 58 | **Футбол.** Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии. | 1 |  |
| 59 | Техники игровых действий: выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. | 1 |  |
| 60 | Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | 1 |  |
| 61 | Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. *Судейство.* | 1 |  |
| 62 | Бег на короткие дистанции**.** Прыжки в длину с места. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/start/90534/> №5 |
| 63 | Бег на средние дистанции**.** Способы самостоятельной двигательной деятельности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/start/42587/> №8 |
| 64 | Бег в равномерном темпе. Метание гранаты. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> №10 |
| 65 | Приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/> №2 |
| 66 | Эстафетный бег. ***Плавательная подготовка.***Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине; плавание на боку; прыжки в воду вниз ногами. | 1 |  |
| 67 | Бег на длинные дистанции**. *Плавательная подготовка.***Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине; плавание на боку; прыжки в воду вниз ногами. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> №9 |
| 68 | Игра «Волейбол» | 1 |  |