

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Вологодской области

Управление образования Тарногского муниципального округа

БОУ "Тарногская средняя школа"

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2023

Утверждено  
Приказ №170 от 30.08.2023  
Директор школы Дердяй В.О ( )

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для 10-11 классов среднего общего образования

с.Тарногский Городок 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

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.

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 10–11 классов 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 (физкультурно-оздоровительная деятельность) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 136, в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю). Реализация воспитательного потенциала учебного предмета физическая культура представлена в личностных результатах.

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## 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 «Физкультурно-оздоровительная деятельность»:***

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

К концу обучения **в 11 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

***Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»:***

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

***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 и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;



демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне

## **2. Содержание учебного предмета.**

Базовый уровень

### **Физическая культура и здоровый образ жизни.**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

### **Физкультурно - оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование.**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

### **Основы знаний о физической культуре.**

#### **10 класс.**

Физическая культура как часть культуры общества и человека. Основные направления и формы развития физической культуры в современном обществе.

#### **11 класс.**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история и развитие в современном обществе. Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации.

**10 класс.**

Что понимать под здоровьем человека? Физическая культура и физическое здоровье. Физическая культура и психическое здоровье. Физическая культура и социальное здоровье.

**11 класс.**

Физическая культура и профессиональная деятельность. Физическая культура и продолжительность жизни человека. Адаптация организма как основа физической подготовки человека.

**10 класс.**

Здоровый образ жизни современного человека. Оздоровительные системы физической культуры и здоровый образ жизни современного человека.

**11 класс.**

Профилактика травм и оказание первой помощи на занятиях физической культурой и спортом.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

**10 класс.**

Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни.

**11 класс.**

Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

**Физическое совершенствование.**

**10-11 классы.**

Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики. Оздоровительные системы физической культуры.

**10-11 классы.**

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Акробатические упражнения и комбинации; упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки); упражнения и комбинации на перекладине (юноши); опорный прыжок через коня, козла; спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

**10-11 классы.**

**Легкая атлетика.**

Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты.

**10-11 классы.**

**Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах различными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

**10-11 классы.**

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Игра по правилам. Техника передач мяча. Техника штрафного броска. Техничко-тактические действия в защите, в нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.

**Волейбол.** Игра по правилам. Тактические действия. Техника приема мяча. Техника прямого нападающего удара. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Техника группового блокирования. Техничко-тактические действия в нападении.

**Футбол.** Игра по правилам. Технические действия. Техника остановки мяча. Техника отбора мяча. Техничко-тактические действия в защите и нападении.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов  10 класс	Кол-во часов  11 класс	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	<b>Базовая часть</b>	68	68	
1	Основы знаний о физической культуре			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/</a>
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность			<a href="https://bstudy.net/745237/sport/profilaktika_umstvennogo_utomleniya?">https://bstudy.net/745237/sport/profilaktika_umstvennogo_utomleniya?</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/</a>
3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	<a href="https://nsportal.ru/Школа/Физкультураиспорт/...-gimnastika-v-9-b-klasse">nsportal.ru/Школа/Физкультураиспорт/...-gimnastika-v-9-b-klasse</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/17/tema-uroka-uprazhneniya-na-perekladine-8-klass?ysclid=l4xm7ydpna452498305">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/17/tema-uroka-uprazhneniya-na-perekladine-8-klass?</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/17/tema-uroka-uprazhneniya-na-perekladine-8-klass?ysclid=l4xm7ydpna452498305">ysclid=l4xm7ydpna452498305</a>
4	Легкая атлетика	20	20	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
5	Лыжная подготовка	16	16	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a> <a href="https://youtu.be/HWz7zZgcyTYhttps://infourok.ru/vidi-tormozheniy-na-lizhah-2495113.html?ysclid=l4xn6r9fg9305154885">https://youtu.be/HWz7zZgcyTYhttps://infourok.ru/vidi-tormozheniy-na-lizhah-2495113.html?</a> <a href="https://youtu.be/HWz7zZgcyTYhttps://infourok.ru/vidi-tormozheniy-na-lizhah-2495113.html?ysclid=l4xn6r9fg9305154885">ysclid=l4xn6r9fg9305154885</a> <a href="https://multiurok.ru/files/tormozhieniie-i-povoroty-na-lyzhakh-docx.html?ysclid=l4xn77w1ba812809553">https://multiurok.ru/files/tormozhieniie-i-povoroty-na-lyzhakh-docx.html?</a> <a href="https://multiurok.ru/files/tormozhieniie-i-povoroty-na-lyzhakh-docx.html?ysclid=l4xn77w1ba812809553">ysclid=l4xn77w1ba812809553</a>
6	Спортивные игры:	18	18	

	волейбол	6	6	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/03/08/urok-po-voleybolu-obuchenie-tehniki-pryamogo?ysclid=14xnoxadd848639069">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/03/08/urok-po-voleybolu-obuchenie-tehniki-pryamogo?ysclid=14xnoxadd848639069</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/</a> <a href="https://urok.1sept.ru/articles/618306?ysclid=14xntq1t9d199559126">https://urok.1sept.ru/articles/618306?ysclid=14xntq1t9d199559126</a>
	баскетбол	8	8	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/86319/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/86319/</a>
	футбол	4	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/</a> <a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
	<b>Всего часов</b>	68	68	