

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Отдел образования Администрации Пушкинского района Санкт-Петербурга

ГБОУ школа № 500 Пушкинского района Санкт-Петербурга

**РАССМОТРЕНО**

На заседании МО учителей  
начальных классов  
Протокол №1

от "28" 08 2023 г.

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом

Протокол № 1

от "30" 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы № 500

\_\_\_\_\_ Базина Н.Г.

Приказ № 067

от "30" 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
Физическая культура

для 10 класса среднего общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Тунтуева Екатерина Михайловна (высшая квалификационная категория)

Попова Елена Дмитриевна (высшая квалификационная)

Чистик Надежда Валерьевна (высшая квалификационная категория)

Михайлова Анна Геннадьевна (первая квалификационной категории)

Санкт-Петербург, Пушкин 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10 класса 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 (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная

подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 10 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

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

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

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

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

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

### ***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

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

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

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

### ***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Лыжный спорт. В процессе лыжной подготовки совершенствуются: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, лыжные гонки 2 и 3 км, переход с одновременного на переменный ход, спуск со склона с поворотами, спуск со склона с торможением, одновременный бесшажный ход, лыжные гонки 3 и 5 км. В случае неподходящих погодных условий модуль "Зимние виды спорта" осуществляемые с помощью лыжной подготовке учитель вправе изменить на кроссовую подготовку.

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



## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО 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 «Организация самостоятельных занятий»:***

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

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

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

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

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



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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296184?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296184?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/134034?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/134034?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/134675?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/134675?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1148229?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1148229?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2220332?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2220332?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1931101?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1931101?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/908713?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/908713?menuReferrer=catalogue</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1862949?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1862949?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1474744?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1474744?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/68816?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/68816?menuReferrer=catalogue</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	2			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11302002?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11302002?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/151987?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/151987?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/152482?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/152482?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/176189?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/176189?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/266468?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/266468?menuReferrer=catalogue</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					

<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/71776?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/71776?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/311475?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/311475?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/448405?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/448405?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/exam/challenge/86816">https://uchebnik.mos.ru/exam/challenge/86816</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	5			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/353052?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/353052?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/136723?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/136723?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/82825?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/82825?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/136575?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/136575?menuReferrer=catalogue</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2446778?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2446778?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/95927?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/95927?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/412108?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/412108?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/401342?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/401342?menuReferrer=catalogue</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	5			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/23761?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/23761?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2542873?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2542873?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/762311?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/762311?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/7578/view">https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/7578/view</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1094026?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1094026?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/96082?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/96082?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/95521?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/95521?menuReferrer=catalogue</a>

Итого по разделу		18		
<b>Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>				
3.1	Гимнастика	12	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/211707?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/211707?menuReferrer=catalogue</a>
3.2	Легкая атлетика	16	16	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2011694?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2011694?menuReferrer=catalogue</a>
3.3	Лыжный спорт	16	2	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2094840?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2094840?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/93840?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/93840?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/332736?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/332736?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/102205?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/102205?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/92180?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/92180?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/95853?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/95853?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/95793?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/95793?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/86641?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/86641?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/97287?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/97287?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2045137?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2045137?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/88005?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/88005?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2090397?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2090397?menuReferrer=catalogue</a>
<b>Итого</b>		44	19	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки возникновения физической культуры как социального явления. Физическая культура как способ развития человека. Правила ТБ	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11349548?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11349548?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7298178?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7298178?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/321800?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/321800?menuReferrer=catalogue</a>
2	Знания о ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Совершенствование техники стартов	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/212035?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/212035?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/</a>
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8590743?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8590743?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/</a>
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5960599?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
6	Совершенствование техники метания	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/start/172069/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/start/172069/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/</a>

7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание снаряда весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7838331?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7838331?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/</a>
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11221780?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11221780?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8510627?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8510627?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6308697?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6308697?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/4069919?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/4069919?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/</a>
12	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			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9935181?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9935181?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838382?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838382?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7744885?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7744885?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/</a>

						<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/</a>
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6308782?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6308782?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5943548?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5943548?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/</a>
14	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11664543?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11664543?menuReferrer=catalogue</a>
15	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье. Правила ТБ.	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11271997?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11271997?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11284127?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11284127?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296184?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296184?menuReferrer=catalogue</a>
16	Акробатические комбинации	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/start/172437/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/start/172437/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/start/</a>
17	Акробатические комбинации	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/start/172437/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/start/172437/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/</a>

						<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/start/</a>
18	Опорный прыжок	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/start/</a>
19	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/start/197056/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/start/197056/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5649/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5649/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/start/95546/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/start/95546/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/</a>
20	Профориентировочный урок: «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»	1	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11221780?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11221780?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8510627?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8510627?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
21	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/115383?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/115383?menuReferrer=catalogue</a>
22	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8489383?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8489383?menuReferrer=catalogue</a>
23	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/start/197056/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/start/197056/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5649/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5649/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/start/95546/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/start/95546/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/</a>
24	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/start/197056/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/start/197056/</a>



						<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5649/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5649/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/start/95546/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/start/95546/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/</a>
25	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/start/197056/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/start/197056/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5649/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5649/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/start/95546/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/start/95546/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/</a>
26	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/start/197056/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/start/197056/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5649/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5649/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/start/95546/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6058/start/95546/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/</a>
27	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Правила ТБ	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object/s/11302002?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object/s/11302002?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/95927?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/95927?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object/s/11845759?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object/s/11845759?menuReferrer=catalogue</a>
28	Техническая и тактическая подготовка в волейболе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/77388?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/77388?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/</a>
29	Развитие физических качеств средствами игры в волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/</a>
30	Совершенствование технических и тактических действий в волейболе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/</a>

31	Повторительно обобщающий урок. Тема «Волейбол»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/</a>
32	Повторительно обобщающий урок. Тема «Волейбол»	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/70317?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/70317?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/77388?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/77388?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/</a>
33	Правила ТБ. Лыжная подготовка: Развитие выносливости при прохождении дистанции 4 км в равномерном темпе / Кроссовая подготовка	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/112402?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/112402?menuReferrer=catalogue</a>
34	Лыжная подготовка: Совершенствование техники одновременных ходов / Кроссовая подготовка	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/267903?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/267903?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/267901?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/267901?menuReferrer=catalogue</a>
35	Развитие выносливости при прохождении дистанции 4-5 км в равномерном темпе	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/112402?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/112402?menuReferrer=catalogue</a>
36	Лыжная подготовка: Совершенствование техники выполнения стойки и спусков / Кроссовая подготовка	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/332736?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/332736?menuReferrer=catalogue</a>
37	Лыжная подготовка: Развитие выносливости при прохождении дистанции 4-5 км в равномерном темпе / Кроссовая подготовка	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/112402?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/112402?menuReferrer=catalogue</a>
38	Лыжная подготовка: Совершенствование техники попеременных ходов / Кроссовая подготовка	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11139494?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11139494?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11151780?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11151780?menuReferrer=catalogue</a>

39	Лыжная подготовка: Развитие выносливости при прохождении дистанции 4-6 км в равномерном темпе / Кроссовая подготовка	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/112402?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/112402?menuReferrer=catalogue</a>
40	Лыжная подготовка: Совершенствование техники выполнения поворотов на склоне и техники выполнения торможения / Кроссовая подготовка	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11119440?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/332736?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/332736?menuReferrer=catalogue</a>
41	Лыжная подготовка: Тестирование на дистанции 2 км (девушки), 3 км (юноши) / Кроссовая подготовка	1	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11088536?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11088536?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
42	Лыжная подготовка: Совершенствование техники выполнения перехода с хода на ход / Кроссовая подготовка	1				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1A9OG35PGqY">https://www.youtube.com/watch?v=1A9OG35PGqY</a>
43	Лыжная подготовка: Тестирование на дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши) / Кроссовая подготовка	1	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11088536?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11088536?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
44	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845759?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845759?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11418894?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11418894?menuReferrer=catalogue</a>
45	Техническая и тактическая подготовка в баскетболе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/92836?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/92836?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/289732?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/289732?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/262650?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/262650?menuReferrer=catalogue</a>
46	Развитие скоростных и силовых	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects</a>

	способностей средствами игры баскетбол					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">s/9992751?menuReferrer=catalogue</a>
47	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9992751?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9992751?menuReferrer=catalogue</a>
48	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9992751?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9992751?menuReferrer=catalogue</a>
49	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером. Тренировочные игры по баскетболу	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/92836?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/92836?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/289732?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/289732?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/262650?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/262650?menuReferrer=catalogue</a>
50	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении. Тренировочные игры по баскетболу	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/92836?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/92836?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/289732?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/289732?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/262650?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/262650?menuReferrer=catalogue</a>
51	Техника судейства игры баскетбол	1				<a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/261721?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/261721?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/207625?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/207625?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/261714?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/261714?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/261715?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/261715?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/256924?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/256924?menuReferrer=catalogue</a>
52	Техническая и тактическая подготовка в футболе. Правила ТБ	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2094124?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2094124?menuReferrer=catalogue</a>

					<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2285888?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2285888?menuReferrer=catalogue</a>
53	Развитие физических качеств средствами игры в футбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
54	Совершенствование технических и тактических действий в футболе	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2094124?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2094124?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2285888?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2285888?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material/app/46470?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material/app/46470?menuReferrer=catalogue</a>
55	Судейство тренировочных игр в футболе	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8793186?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8793186?menuReferrer=catalogue</a>
56	Профориентировочный урок: «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/</a>
57	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Правила ТБ	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845755?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845755?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11049047?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11049047?menuReferrer=catalogue</a>
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6308697?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6308697?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/4069919?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/4069919?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

60	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			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object_s/9935181?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object_s/9935181?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object_s/8838382?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object_s/8838382?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object_s/7744885?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object_s/7744885?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object_s/6308782?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object_s/6308782?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object_s/5943548?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object_s/5943548?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object_s/8590743?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object_s/8590743?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object_s/5960599?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object_s/5960599?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание снаряда весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object_s/7838331?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object_s/7838331?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object_s/8838313?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object_s/8838313?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

66	Профориентировочный урок: «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»	1	1			<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object/s/11221780?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object/s/11221780?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object/s/8510627?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_object/s/8510627?menuReferrer=catalogue</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
67	Повторительно обобщающий урок. Нормативы ГТО	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/</a>
68	Повторительно обобщающий урок. Нормативы ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	19	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://cdn.catalog.prosv.ru/attachment/021f602ec68849d32769d71fc0d353d325366bf2.pdf>

<https://cdn.catalog.prosv.ru/attachment/e6aec534591caee08887d6810d1b16040bbffe4e.pdf>

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

<https://gto.ru/>

<https://school.mos.ru/>