

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЯДЬКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЯЗАНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ
РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

МБОУ «Дядьковская СШ»

РАССМОТРЕНО

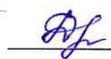
Руководитель МО

 Артемова О.П.

Протокол №1
от 29.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

 Дрожжина Е.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Дядьковская СШ»

 Мишин В.Ю.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10 классов**

с. Дядьково, 2024 г.

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 (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, плавания и атлетических единоборств. 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 – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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». Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

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.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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 (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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	14		14	https://resh.edu.ru/

2.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	22		22	https://resh.edu.ru/
2.3	Модуль "Гимнастика". Гимнастика	6		6	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
3.1	Спортивная подготовка	8		8	https://resh.edu.ru/
3.2	Базовая физическая подготовка	14		14	https://resh.edu.ru/
Итого		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы	По плану	По факту	
1.	Истоки возникновения культуры как социального явления.	1					https://resh.edu.ru/
2.	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека.	1					https://resh.edu.ru/
3.	Основы организации образа жизни современного человека.	1					https://resh.edu.ru/
4.	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1					https://resh.edu.ru/
5.	Техника безопасности на уроке. Техническая подготовка в баскетболе.	1		1			https://resh.edu.ru/
6.	Тактическая подготовка в баскетболе.	1		1			https://resh.edu.ru/
7.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол.	1		1			https://resh.edu.ru/
8.	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол.	1		1			https://resh.edu.ru/
9.	Развитие выносливости средствами игры баскетбол.	1		1			https://resh.edu.ru/
10.	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером.	1		1			https://resh.edu.ru/

11.	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении.	1		1			https://resh.edu.ru/
12.	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении.	1		1			https://resh.edu.ru/
13.	Тренировочные игры по баскетболу.	1		1			https://resh.edu.ru/
14.	Тренировочные игры по баскетболу.	1		1			https://resh.edu.ru/
15.	Тренировочные игры по баскетболу.	1		1			https://resh.edu.ru/
16.	Тренировочные игры по баскетболу.	1		1			https://resh.edu.ru/
17.	Техника судейства игры баскетбол.	1		1			https://resh.edu.ru/
18.	Техника судейства игры баскетбол.	1		1			https://resh.edu.ru/
19.	Техническая подготовка в волейболе.	1		1			https://resh.edu.ru/
20.	Тактическая подготовка в волейболе.	1		1			https://resh.edu.ru/
21.	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол.	1		1			https://resh.edu.ru/
22.	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол.	1		1			https://resh.edu.ru/
23.	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол.	1		1			https://resh.edu.ru/
24.	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол.	1		1			https://resh.edu.ru/
25.	Развитие выносливости средствами	1		1			https://resh.edu.ru/

	игры волейбол.						
26.	Совершенствование техники нападающего удара.	1		1			https://resh.edu.ru/
27.	Совершенствование техники одиночного блока.	1		1			https://resh.edu.ru/
28.	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности.	1		1			https://resh.edu.ru/
29.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		1			https://resh.edu.ru/
30.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1		1			https://resh.edu.ru/
31.	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча.	1		1			https://resh.edu.ru/
32.	Тренировочные игры по волейболу.	1		1			https://resh.edu.ru/
33.	Тренировочные игры по волейболу.	1		1			https://resh.edu.ru/
34.	Тренировочные игры по волейболу.	1		1			https://resh.edu.ru/
35.	Техника судейства игры волейбол.	1		1			https://resh.edu.ru/
36.	Техника судейства игры волейбол.	1		1			https://resh.edu.ru/
37.	Техника безопасности на уроке. Длинный кувырок вперед.	1		1			https://resh.edu.ru/
38.	Стойка на руках.	1		1			https://resh.edu.ru/

39.	Гимнастический элемент «колесо».	1		1			https://resh.edu.ru/
40.	Акробатическая комбинация.	1		1			https://resh.edu.ru/
41.	Акробатическая комбинация.	1		1			https://resh.edu.ru/
42.	Акробатическая комбинация.	1		1			https://resh.edu.ru/
43.	Спортивная подготовка. Комплекс упражнений для мышц рук.	1		1			https://resh.edu.ru/
44.	Спортивная подготовка. Комплекс упражнений для мышц ног.	1		1			https://resh.edu.ru/
45.	Спортивная подготовка. Комплекс упражнений для мышц пресса.	1		1			https://resh.edu.ru/
46.	Спортивная подготовка. Комплекс упражнений для мышц спины.	1		1			https://resh.edu.ru/
47.	Круговая тренировка.	1		1			https://resh.edu.ru/
48.	Круговая тренировка.	1		1			https://resh.edu.ru/
49.	Круговая тренировка.	1		1			https://resh.edu.ru/
50.	СФП.	1		1			https://resh.edu.ru/
51.	СФП.	1		1			https://resh.edu.ru/
52.	СФП.	1		1			https://resh.edu.ru/
53.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м.						

54.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м.	1		1			https://www.gto.ru/
55.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м.	1		1			https://www.gto.ru/
56.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м.	1		1			https://www.gto.ru/
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м.	1		1			https://www.gto.ru/
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м.	1		1			https://www.gto.ru/
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м.	1		1			https://www.gto.ru/
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м.	1		1			https://www.gto.ru/
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км.	1		1			https://www.gto.ru/
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км.	1		1			https://www.gto.ru/
63.	Правила и техника выполнения	1		1			https://www.gto.ru/

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км.						
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.	1		1			https://www.gto.ru/
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.	1		1			https://www.gto.ru/
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.	1		1			https://www.gto.ru/
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		1			https://www.gto.ru/
68.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		1			https://www.gto.ru/
69.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		1			https://www.gto.ru/
70.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1			https://www.gto.ru/
71.	Правила и техника выполнения	1		1			https://www.gto.ru/

	норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.						
72.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1			https://www.gto.ru/
73.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1			https://www.gto.ru/
74.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1			https://www.gto.ru/
75.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1			https://www.gto.ru/
76.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1			https://www.gto.ru/
77.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1			https://www.gto.ru/
78.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1			https://www.gto.ru/
79.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1			https://www.gto.ru/

80.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча.	1		1			https://www.gto.ru/
81.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча.	1		1			https://www.gto.ru/
82.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча.	1		1			https://www.gto.ru/
83.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча.	1		1			https://www.gto.ru/
84.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		1			https://www.gto.ru/
85.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		1			https://www.gto.ru/
86.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		1			https://www.gto.ru/
87.	Эстафетный бег.	1		1			https://www.gto.ru/
88.	Эстафетный бег.	1		1			https://www.gto.ru/
89.	Эстафетный бег.	1		1			https://www.gto.ru/
90.	Эстафетный бег.	1		1			https://www.gto.ru/

91.	Прыжки через скакалку различными способами.	1		1		https://www.gto.ru/
92.	Прыжки через скакалку различными способами.	1		1		https://www.gto.ru/
93.	Прыжки через скакалку различными способами.	1		1		https://www.gto.ru/
94.	ОФП.	1		1		https://www.gto.ru/
95.	ОФП.	1		1		https://www.gto.ru/
96.	ОФП.	1		1		https://www.gto.ru/
97.	ОФП.	1		1		https://www.gto.ru/
98.	Итоговое тестирование.	1		1		https://www.gto.ru/
99.	Итоговое тестирование.	1		1		https://www.gto.ru/
100.	Итоговое тестирование.	1		1		https://www.gto.ru/
101.	Итоговое тестирование.	1		1		https://www.gto.ru/
102.	Итоговое тестирование.	1		1		https://www.gto.ru/
		102	0	98		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник «Физическая культура» 10–11 классы под редакцией В. И. Ляха. – М.:

Просвещение, 2021.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

УМК учителя - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях
«Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11-х классов», 2009 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<https://www.gto.ru/>