ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Лицея для одаренных детей
ГБОУ «ДАТ «Солнечный город»
Протокол №1 от 28.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора
ГБОУ «ДАТ «Солнечный город»
Минпросвещения КБР
_____ Джаппуева Т.Б.
Приказ №341 от 31.08.2026г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 классов

Учитель: Кирин Виталий Владимирович

г. Нальчик ,2026г.

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 класса 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 – 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.

«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.

Кроссовая подготовка

Кроссовый бег Кроссовый бег включён в программу комплекса ГТО как вид испытаний, Упражнения для развития скоростных качеств. Бег с ускорением на 20, 30, 40м. Ускоренный бег 60-80м.Бег с горы. Бег на месте. Различные эстафеты 4 по 100.Бег с высоким подниманием бедра, захлестывание голени, скачки на одной ноге, вбегание на гору, бег по повороту, бег по лестнице. Низкий старт и стартовый разгон до 60м. Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40м, 4х50-60м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег с чередования с ходьбой до 400м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

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 НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) **гражданского воспитания**:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтёрской 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 убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) **духовно-нравственного воспитания**:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) **эстетического воспитания**:

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

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

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

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

5) **физического воспитания**:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) **трудового воспитания**:

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

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

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

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

7) **экологического воспитания**:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **ценности научного познания**:

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

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

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

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;

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

У обучающегося будут сформированы 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;

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	

Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	2	0	2	
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2	0	2	
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5	0	5	
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0	4	
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	«Спортивные игры». Футбол	10	0	10	
2.2	«Спортивные игры». Баскетбол	10	0	10	
2.3	«Спортивные игры». Волейбол	12	0	12	
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					

3.1	Кроссовая подготовка	12	0	12	
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	4	0	4	
4.2	Базовая физическая подготовка	7	0	7	
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
3	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
5	Основы организации образа жизни современного человека	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
6	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1		http://school-collection. edu .ru

7	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
8	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
9	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
10	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
11	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
12	Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий	1	0	1		ttp://school-collection. edu .ru

	кондиционной тренировкой					
13	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
14	Техническая подготовка в футболе	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
15	Тактическая подготовка в футболе	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
16	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
17	Развитие координационн ых способностей средствами игры футбол	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
18	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
19	Совершенствов ание технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
20	Совершенствов	1		1		http://school-

	ание техники ведение мяча и во взаимодействи и с партнером		0			collection. edu .ru
21	Совершенствов ание техники удара по мячу в движении	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
22	Тренировочны е игры по мини-футболу	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
23	Техника судейства игры футбол	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
24	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
25	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
26	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
27	Развитие координационн ых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
28	Развитие	1	0	1		http://school-

	выносливости средствами игры баскетбол					collection. edu .ru
29	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
30	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
31	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
32	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
33	Техника судейства игры баскетбол	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
34	Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
35	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
36	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-

						klassy-vilenskii
37	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
38	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
39	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
40	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
41	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
42	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
43	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
44	Тренировочны	1	0	1		http://school-

	е игры по волейболу					collection. edu .ru
45	Техника судейства игры волейбол	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
46	Равномерный бег 10 минут	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
47	Кросс 1 км	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
48	Кросс 1км	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
49	Бег на время	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
50	Бег средним темпом	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
51	Бег средним темпом	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
52	Равномерный бег	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
53	Равномерный бег	1	0	1		http://school-collection.

						edu .ru
54	Беговые упражнения	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
55	Беговые упражнения	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
56	Кросс 2 км	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
57	Кросс 2 км	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м					https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	0	1		

	ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)					
61	Преодоление препятствий. Приемы и передачи мяча в футболе.	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
64	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					klassy-vilenskii
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши)	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	0	1		http://school-collection. edu .ru
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением	1	0	1		https:// fk12.ru/books/ fizicheskaya-kultura-10-klassy-vilenskii

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

1. Лях В.И. Физическая культура. 8–9 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2023.
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.; Просвещение, 2023.
3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев под ред. Л. Б. Кофмана. – М.; Физкультура и спорт, 2023.
4. Патрикеев А.Ю. «Поурочные разработки по физической культуре 9 класс» к УМК В.И. Ляха ("Школа России"). ФГОС, 2023.
5. Тестовые вопросы и задания по физической культуре Москва Глобус Киселев П.Л, 2023.
6. Журнал «Физическая культура в школе».
7. Патрикеев А.Ю. «Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры». 1-11 классы – М.: Учитель 2023.

https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
http://www.mon.gov.ru – официальный сайт Министерства просвещения РФ
http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физической культуры.
http://zdd.1september.ru/ - газета «Здоровье детей».
http://spo.1september.ru/ - газета «Спорт в школе».
http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».
http://www.history.standart.edu.ru – предметный сайт издательства «Просвещение»
образовательные платформы: Dnevnik.ru, ЯКласс, Учи.ру, программы Zoom, Skype, WhatsApp, электронная почта.
http://schoolcollection.edu.ru/
http://www.apkpro.ru – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования
edu.ru.catalog https://resh.edu.ru/subject/9/8/ - сайт Российской электронной школы