МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Управление образования города Ростова-на-Дону

МБОУ "Лицей № 13"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Директор Агопова Изабелла Крикоровна
Подписано: 29.08.2026г.
Квалифицированная подпись:
0093AA9CD8B4AB9EF1BF966793BFA57E93
11.02.2026г. – 07.05.2027г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Лицей № 13»
Изабелла Крикоровна Агопова
Приказ № 291 от «29» 08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для 10 «А», 10 «Б» классов среднего общего образования

на 2026-2027 учебный год

Составитель: Бружуков В.Ф.,

учитель физической культуры

г. Ростов-на-Дону
2026 г.

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Федеральной программе воспитания.

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана программа

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 19.12.2023г. № 618-ФЗ, в действующей редакции);

Приказ Минпросвещения России № 808 от 10.11.2025г. «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» зарегистрирован Минюстом России № 85296 от 11.02.2026г. и официально опубликован 12.02.2026г.;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024г. № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;

Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО и СОО, утвержденный приказом Минпросвещения России № 769 от 05.11.2024г., с последующими изменениями;

Областной закон от 14.11.2013г. № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями от 03.10.2025г.);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. № 413»;

Федеральная образовательная программа среднего общего образования ФОП СОО, утвержденная приказом Минпросвещения России № 371 от 18.05.2023г.;

Положением о рабочей программе учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей «МБОУ Лицей № 13» (Приказ № 321 от 29.08.2026г.).

Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Лицей № 13» на 2026 – 2027 учебный год (Приказ № 292 от 29.08.

Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Лицей № 13» на 2026-2027 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» № 290 от 29.08.2026г.);

Календарный учебный график МБОУ «Лицей № 13» на 2026 – 2027 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» № 286 от 25.08.2026г.);

Рабочая программа воспитания МБОУ «Лицей № 13»;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 10-х классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При создании рабочей программы 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.

При формировании основ рабочей программы 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 школьников, 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 рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение предмета «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 рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного 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 рабочей программе для 10-х 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 рабочей программе по трем основным направлениям.

1. 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 ГТО.

2. 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.

3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе 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 придание ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, 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 рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается в образовательной организации, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, 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 рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнения модульного блока «Базовая физическая подготовка».

- С учётом климатических условий лыжная подготовка может быть заменена либо другими зимними видами спорта, либо видами спорта из перечня модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.
- Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-13 74/19 и Письмо Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Учебным планом МБОУ «Лицей № 13» на 2026-2027 учебный год на изучение данного курса в 2026-2027 учебном году отводится 68 часов (2 часа в неделю).

10 «А» - 65 часов, 3 часа спланирован за счет блочной подачи учебного материала;

10 «Б» - 66 часов, 2 часа спланировано за счет блочной подачи учебного материала

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НА ОСНОВЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания должны отражать:

- 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 школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- 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.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- 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.

В части эстетического воспитания должны отражать:

- 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.

В части физического воспитания должны отражать:

- 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.

В части трудового воспитания должны отражать:

- 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.

В части экологического воспитания должны отражать:

- 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.

В части ценностей научного познания должны отражать:

- 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

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- 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;

2) базовые исследовательские действия:

- 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;

3) работа с информацией:

- 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.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

- 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;

2) совместная деятельность:

- 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.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- 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;

2) самоконтроль:

- 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;

3) принятие себя и других:

- 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

- 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.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

- 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 ГТО.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

- 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 ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

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

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры

История и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования шестой ступени для учащихся 16—17 лет.

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

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

. 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.

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	прак. работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	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-	1	0	1		характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	достиженческая).							
1.2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры История и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».	1	0	1		ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

1.3	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.	1	0	1		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.	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	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	1	0	1		проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	содержательное наполнение. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.					соревнований; контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;		
2.2	Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.	1	0	1		планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	*Модуль «Гимнастика».* Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	0	1		выполнять упражнения корригирующей и	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.

	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.					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;		ru/
3.2	*Модуль «Гимнастика».* Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы	1	0	1		выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.					планировании кондиционной тренировки; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.3	*Модуль «Гимнастика».* Висы и упоры на невысокой и низкой гимнастической перекладине	3	0	3		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.4	*Модуль «Гимнастика».* Упражнения ритмической гимнастики	3	0	3		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;		
Итого по разделу		8						
Раздел 4.СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ								
4.1	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Беговые упражнения. Развитие выносливости.	9	0	9		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
4.2	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Развитие скоростно-силовых способностей. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого	8	0	8		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Устный опрос; Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	равномерного и спринтерского бега							
4.3	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Развитие координации движений. Метание гранаты с места и 5-7 шагов.	8	0	8		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

4.4	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Технические действия баскетболиста. Игровые действия в баскетболе.	5	0	5		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использование м разученных технических действий.;		
4.5	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Рекомендации учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста.	6	0	6		знакомятся с рекомендация ми учителя по использовани ю подводящих и подготовитель ных упражнений для самостоятельн ого обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическа я работа;	www.edu.ru www.school .edu.ru https://uchi. ru/
4.6	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Технические действия волейболиста. Игровые действия в баскетболе.	5	0	5		совершенству ют ранее разученные технические действия игры волейбол; знакомятся с образцами технических действий игрока (передвижени я в стойке волейболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую; анализируют выполнение технических действий, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их		

						выполнении;; разучивают технические действия игрока по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использование м разученных технических действий.;		
4.7	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Игровые действия в волейболе. Рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям волейболиста.	6	0	6		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						правилам с использование м разученных технических действий;		
Итого по разделу		47	0					
Раздел 5. СПОРТ								
5.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 10 «А» КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Физическая культура, как социальное явление. Характеристика системной организации ФК современном обществе.	1	0	1	03.09.26	Практическая работа
2	История и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Законодательные основы развития физической культуры	1	0	1	07.09.26	Практическая работа

	в Российской Федерации.					
3	Физическая культура, как средство укрепления здоровья человека. Характеристика основных компонентов здоровья. Способы самостоятельной двигательной деятельности.	1	0	1	10.09.26	Практическая работа
4	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт из различных исходных положений.	1	0	1	14.09.26	Практическая работа
5	Спринтерский г по учебной дистанции; Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1	0	1	17.09.26	Практическая работа
6	Правила развития физических качеств. **Зачет: Бег 60 м.**	1	1	1	21.09.26	Практическая работа
7	Беговые и прыжковые упражнения. прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	24.09.26	Практическая работа
8	Прыжок в длину с места. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	28.09.26	Практическая работа
9	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	01.10.26	Практическая работа
10	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	05.10.26	Практическая работа
11	Овладение техникой длительного бега. Бег умеренной интенсивности. Развитие двигательных качеств	1	1	1	08.10.26	Практическая работа
12	Бег попеременной интенсивности. Развитие двигательных качеств	1	0	1	12.10.26	Практическая работа
13	**Зачет: бег 1000 м.** Развитие двигательных качеств	1	1	1	15.10.26	Практическая работа
14	Демонстрация приростов в	1	0	1	19.10.26	Практическая работа

	показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
15	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. (прыжок в длину с места)	1	0	1	22.10.26	Практическая работа
По программе: 15 часов, контрольных: 2						
16	Освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	05.11.26	Практическая работа
17	Освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	09.11.26	Практическая работа
18	Освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.11.26	Практическая работа
19	упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1	16.11.26	Практическая работа
20	Правила техники безопасности на уроках. Гимнастики. Акробатическая комбинация	1	0	1	19.11.26	Практическая работа
21	Комбинация из разученных акробатических упражнений.	1	0	1	23.11.26	Практическая работа
22	Висы и упоры. Прыжки на скакалке.	1	0	1	26.11.26	Практическая работа
23	Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	1	0	1	30.11.26	Практическая работа
24	Прыжки через скакалку. **Зачет: Подтягивание на перекладине**	1	1	1	03.12.26	Практическая работа
25	Комбинация из разученных акробатических упражнений.	1	0	1	07.12.26	Практическая работа
26	Висы и упоры. Силовая подготовка	1	0	1	10.12.26	Практическая работа
27	Демонстрация приростов в показателях физической	1	0	1	14.12.26	Практическая работа

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (наклон туловища)					
28	Силовая подготовка **Зачет: сгибание разгибание рук в упоре лежа**	1	1	1	17.12.26	Практическая работа
29	Композиция упражнений, с элементами акробатики и ритмической гимнастики	1	0	1	21.12.26	Практическая работа
30	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. (наклон туловища 60 сек)	1	1	1	24.12.26	Практическая работа
31	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (челночный бег 3х10 м)	1	0	1	28.12.26	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
32	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.01.27	Практическая работа
33	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Технические действия игрока	1	0	1	14.01.27	Практическая работа
34	Баскетбол. Технические действия игрока. Учебная игра.	1	0	1	18.01.27	Практическая работа
35	Контроль текущего состояния организма. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий.	1	0	1	21.01.27	Практическая работа
36	Технические действия игрока. Остановки в баскетболе.	1	0	1	25.01.27	Практическая работа
37	Технические действия баскетболиста. Учебная игра с использованием технических элементов.	1	0	1	28.01.27	Практическая работа
38	Комбинация с использованием разученных технических элементов	1	0	1	01.02.27	Практическая работа

39	**Зачет: Комбинация с использованием разученных технических элементов**	1	1	1	04.02.27	Практическая работа
40	Учебная игра Практическое судейство.	1	0	1	08.02.27	Практическая работа
41	Игровая деятельность. Развитие двигательных качеств. Жесты судей	1	0	1	11.02.27	Практическая работа
42	Игровая деятельность. Развитие двигательных качеств. Броски и передачи мяча	1	1	1	15.02.27	Практическая работа
43	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны.	1	0	1	18.02.27	Практическая работа
44	Игровая деятельность по правилам волейбола с использованием разученных технических приёмов в блокировании мяча	1	0	1	22.02.27	Практическая работа
45	Игровая деятельность. Развитие двигательных качеств. передачи мяча	1	0	1	25.02.27	Практическая работа
46	Правила игры и игровая деятельность с использованием нападающего удара.	1	0	1	01.03.27	Практическая работа
47	**Зачет: Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии.**	1	1	1	04.03.27	Практическая работа
48	Учебная игра. Практическое судейство	1	0	1	11.03.27	Практическая работа
49	Учебная комбинация с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	15.03.27	Практическая работа
50	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	18.03.27	Практическая работа
51	Комбинация с использованием разученных технических элементов	1	0	1	22.03.27	Практическая работа
52	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности комплекса ГТО (челночный бег 4х9 м	1	0	1	25.03.27	Практическая работа

По программе: 21 час, контрольных: 2						
53	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки и Л/А Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий.	1	0	1	05.04.27	Практическая работа
54	Развитие двигательных качеств. ОФП	1	0	1	08.04.27	Практическая работа
55	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Овладение техникой длительного бега.	1	0	1	12.04.27	Практическая работа
56	Бег умеренной интенсивности 2000м.	1	0	1	15.04.27	Практическая работа
57	**Зачет: 2000 м. –девушки, 3000 м. – юноши**. Развитие двигательных качеств	1	1	1	19.04.27	Практическая работа
58	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (прыжок в длину с места)	1	0	1	22.04.27	Практическая работа
59	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (бег 60 м.)	1	0	1	26.04.27	Практическая работа
60	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	29.04.27	Практическая работа
61	Бег на короткие дистанции. Развитие скорости.	1	0	1	06.05.27	Практическая работа
62	**Зачет: бег 100м**. Развитие двигательных качеств	1	1	1	13.05.27	Практическая работа
63	Эстафетный бег. Развитие двигательных качеств	1	1	1	17.05.27	Практическая работа
64	Метание гранаты на дальность.	1	0	1	20.05.27	Практическая работа
65	Метание гранаты на дальность.	1	0	1	24.05.27	Практическая работа

По программе: 13 часов, контрольных: 2						
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	65	8	65		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 10 «Б» КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Физическая культура, как социальное явление. Характеристика системной организации ФК современном обществе.	1	0	1	02.09.26	Практическая работа
2	История и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	1	0	1	07.09.26	Практическая работа
3	Физическая культура, как средство укрепления здоровья человека. Характеристика основных компонентов здоровья. Способы самостоятельной двигательной деятельности.	1	0	1	09.09.26	Практическая работа
4	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт из различных исходных положений.	1	0	1	14.09.26	Практическая работа
5	Спринтерский г по учебной дистанции; Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1	0	1	16.09.26	Практическая работа
6	Правила развития физических качеств. **Зачет: Бег 60 м.**	1	1	1	21.09.26	Практическая работа
7	Беговые и прыжковые упражнения. прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	23.09.26	Практическая работа
8	Прыжок в длину с места. Составление плана	1	0	1	28.09.26	Практическая работа

	самостоятельных занятий физической подготовкой.					
9	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	30.09.26	Практическая работа
10	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	05.10.26	Практическая работа
11	Овладение техникой длительного бега. Бег умеренной интенсивности. Развитие двигательных качеств	1	1	1	07.10.26	Практическая работа
12	Бег попеременной интенсивности. Развитие двигательных качеств	1	0	1	12.10.26	Практическая работа
13	**Зачет: бег 1000 м.** Развитие двигательных качеств	1	1	1	14.10.26	Практическая работа
14	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.10.26	Практическая работа
15	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. (прыжок в длину с места)	1	0	1	21.10.26	Практическая работа
По программе: 15 часов, контрольных: 2						
16	Освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	09.11.26	Практическая работа
17	Освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.11.26	Практическая работа
18	Освоение содержания программы и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	16.11.26	Практическая работа
19	упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1	18.11.26	Практическая работа

20	Правила техники безопасности на уроках. Гимнастики. Акробатическая комбинация	1	0	1	23.11.26	Практическая работа
21	Комбинация из разученных акробатических упражнений.	1	0	1	25.11.26	Практическая работа
22	Висы и упоры. Прыжки на скакалке.	1	0	1	30.11.26	Практическая работа
23	Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	1	0	1	02.12.26	Практическая работа
24	Прыжки через скакалку. **Зачет: Подтягивание на перекладине**	1	1	1	07.12.26	Практическая работа
25	Комбинация из разученных акробатических упражнений.	1	0	1	09.12.26	Практическая работа
26	Висы и упоры. Силовая подготовка	1	0	1	14.12.26	Практическая работа
27	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (наклон туловища)	1	0	1	16.12.26	Практическая работа
28	Силовая подготовка **Зачет: сгибание разгибание рук в упоре лежа**	1	1	1	21.12.26	Практическая работа
29	Композиция упражнений, с элементами акробатики и ритмической гимнастики	1	0	1	23.12.26	Практическая работа
30	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. (наклон туловища 60 сек)	1	1	1	28.12.26	Практическая работа
31	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (челночный бег 3х10 м)	1	0	1	30.12.26	Практическая работа
По программе: 16 часов, контрольных: 2						
32	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.01.27	Практическая работа

33	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Технические действия игрока	1	0	1	13.01.27	Практическая работа
34	Баскетбол. Технические действия игрока. Учебная игра.	1	0	1	18.01.27	Практическая работа
35	Контроль текущего состояния организма. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий.	1	0	1	20.01.27	Практическая работа
36	Технические действия игрока. Остановки в баскетболе.	1	0	1	25.01.27	Практическая работа
37	Технические действия баскетболиста. Учебная игра с использованием технических элементов.	1	0	1	27.01.27	Практическая работа
38	Комбинация с использованием разученных технических элементов	1	0	1	01.02.27	Практическая работа
39	**Зачет: Комбинация с использованием разученных технических элементов**	1	1	1	03.02.27	Практическая работа
40	Учебная игра Практическое судейство.	1	0	1	08.02.27	Практическая работа
41	Игровая деятельность. Развитие двигательных качеств. Жесты судей	1	0	1	10.02.27	Практическая работа
42	Игровая деятельность. Развитие двигательных качеств. Броски и передачи мяча	1	1	1	15.02.27	Практическая работа
43	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны.	1	0	1	17.02.27	Практическая работа
44	Игровая деятельность по правилам волейбола с использованием разученных технических приёмов в блокировании мяча	1	0	1	22.02.27	Практическая работа
45	Игровая деятельность. Развитие двигательных качеств. передачи мяча	1	0	1	24.02.27	Практическая работа
46	Правила игры и игровая деятельность с использованием нападающего удара.	1	0	1	01.03.27	Практическая работа
47	**Зачет: Волейбол по правилам**	1	1	1	03.03.27	Практическая работа

	с использованием разученных технических действии.					
48	Учебная игра. Практическое судейство	1	0	1	10.03.27	Практическая работа
49	Учебная комбинация с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	15.03.27	Практическая работа
50	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	17.03.27	Практическая работа
51	Комбинация с использованием разученных технических элементов	1	0	1	22.03.27	Практическая работа
52	Комбинация с использованием разученных технических элементов	1	0	1	24.03.27	Практическая работа
По программе: 21 часов, контрольных: 2						
53	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности комплекса ГТО (челночный бег 4х9 м	1	0	1	05.04.27	Практическая работа
54	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки и Л/А Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий.	1	0	1	07.04.27	Практическая работа
55	Развитие двигательных качеств. ОФП	1	0	1	12.04.27	Практическая работа
56	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Овладение техникой длительного бега.	1	0	1	14.04.27	Практическая работа
57	Бег умеренной интенсивности 2000м.	1	0	1	19.04.27	Практическая работа
58	**Зачет: 2000 м. –девушки, 3000 м. – юноши**. Развитие двигательных качеств	1	1	1	21.04.27	Практическая работа
59	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.04.27	Практическая работа

	(прыжок в длину с места)					
60	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (бег 60 м.)	1	0	1	28.04.27	Практическая работа
61	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	05.05.27	Практическая работа
62	Бег на короткие дистанции. Развитие скорости.	1	0	1	12.05.27	Практическая работа
63	**Зачет: бег 100м**. Развитие двигательных качеств	1	1	1	17.05.27	Практическая работа
64	Эстафетный бег. Развитие двигательных качеств	1	1	1	19.05.27	Практическая работа
65	Метание гранаты на дальность.	1	0	1	24.05.27	Практическая работа
66	Метание гранаты на дальность.	1	0	1	26.05.27	Практическая работа
По программе: 14 часов, контрольных: 2						
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	8	66		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 10-11 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru
www.school.edu.ru
https://uchi.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол
Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дата внесения изменений, дополнений	***Содержание***	***Согласование с заместителем директора (подпись, расшифровка подписи, дата)***	***Подпись лица, внесшего запись***

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета МБОУ «Лицей № 13»

от 29 августа 2026 года № 1

Алина Владимировна Демидова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Заместитель директора по УВР
Демидова Алина Владимировна
Подписано: 29.08.2026г.
Квалифицированная подпись:
009A062536C9AF7754D587965CBB4D5CBE
11.03.2026г. - 04.06.2027г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Карине Германовна Еремян

29 августа 2026 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Заместитель директора по УВР
Еремян Карине Германовна
Подписано: 29.08.2026г.
Квалифицированная подпись:
685F3D6D9E9195620F497E48FA0B2223
23.12.2025г. – 18.03.2027г.