

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Горьковская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального округа

Рассмотрено
на заседании МО
учителей начальных классов,
протокол № 1 от «28» августа 2026 г.
Руководитель МО Куят М.А. (Куят М.А.)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
от «01» сентября 2026 г.
Осина Л.А. (Осина Л.А.)



Певченко О.В.)

Приказ № 275-ОД
от 01 сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет
Учебный год
Класс
Количество часов в год
Количество часов в неделю

Физическая культура
2026-2027
10(универсальный)
102
3

Учитель: Орлова Г.М.

10 кл.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (102 часа, 3 часа в неделю)

Лёгкая атлетика

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»). Метания гранаты.

Требования к уровню подготовки:

Знать/понимать: роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

Уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом и осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.

Применять: для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники движений. индивидуальных особенностей организма; выполнять легкоатлетические упражнения;

Волейбол.

Техника приёма верхних передач. Приём мяча снизу двумя руками. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1 -е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол.

Требования к уровню подготовки:

Знать/понимать: способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа; правила игры в волейбол, основные приёмы и тактические действия в волейболе; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

Уметь: выполнять технические действия в волейболе, выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.

Применять: для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Футбол

Техника приёма мяча. Приём мяча. Техника ударов по мячу. Остановка мяча. Удары по мячу серединой внутренней и внешней частью

подъема. Остановка мяча грудью. Удар по мячу серединой лба. Удар головой. Двусторонняя игра в футбол. Мини-футбол по упрощенным и основным правилам.

Требования к уровню подготовки:

Знать/понимать: способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа; правила игры в футбол, основные приёмы и тактические действия в футболе, основы формирования двигательных действий и развития физических качеств, жесты судьи.

Уметь: выполнять технические действия в футболе, выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять судейство школьных соревнований по футболу.

Применять: для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Баскетбол.

Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Требования к уровню подготовки:

Знать/понимать: основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; правила игры в баскетбол, основные приёмы и тактические действия в баскетболе.

Уметь: выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять судейство школьных соревнований по баскетболу; выполнять технические действия в баскетболе.

Применять: для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники движений; для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Гимнастика

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком споворотом на 90°. Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Знать/понимать: роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике

вредных привычек.

Уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять легкоатлетические упражнения; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; выполнять акробатические упражнения и легкоатлетические упражнения.

Применять: для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники движений.

Лыжная подготовка

Упражнения лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Требования к уровню подготовки:

Знать/понимать: роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

Уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять упражнения лыжной подготовки; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; выполнять лыжные ходы и упражнения.

Применять: для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники движений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ, ЯВЛЯЮЩИХСЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫМИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ, РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ, ПРЕДСТАВЛЕННЫМИ В ЭЛЕКТРОННОМ (ЦИФРОВОМ) ВИДЕО РЕАЛИЗУЮЩИМИ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИКТ, СОДЕРЖАНИЕ КОТОРЫХ СООТВЕТСТВУЕТ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВУ ОБ ОБРАЗОВАНИИ

№ 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	Знания о физической культуре	5			МЭШ, РЭШ
Итого поразделу		5			
Раздел 2.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
2.1	Профилактика нарушения осанки,органов зрения	1			МЭШ, РЭШ
2.2	Формы организации самостоятельных занятий	1			МЭШ, РЭШ
2.3	Виды гимнастик как современные оздоровительные системы физической культурой	1			МЭШ, РЭШ
2.4	Самостоятельное планирование физических нагрузок на кондиционных тренировках	1			МЭШ, РЭШ
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.1	Легкая атлетика	9			МЭШ, РЭШ
Итого по разделу		9			
Раздел 4 .Способы самостоятельной двигательной деятельности					
4.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях отдыха и досуга	1			МЭШ, РЭШ
4.2	Системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой	1			МЭШ, РЭШ
4.3	Текущий и оперативный контроль	1			МЭШ, РЭШ
4.4	Самостоятельная физическая подготовка.Планирование нагрузки	1			МЭШ, РЭШ

Итого по разделу		4			
Раздел 5.Спортивно-оздоровительная физическая культура.					
5.1	Футбол	7			МЭШ, РЭШ
5.2	Баскетбол	6			МЭШ, РЭШ
5.3	Волейбол	6			МЭШ, РЭШ
5.4	Гимнастика	13			МЭШ, РЭШ
5.5	Лыжи	15			МЭШ, РЭШ
5.6	Лёгкая атлетика	20			МЭШ, РЭШ
Итого по разделу		67			
Раздел 6. Прикладно-ориентированная физическая культура					
6.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13			www.gto.ru (сайт ГТО) МЭШ, РЭШ
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .

№	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные ресурсы
---	------------	------------------	---------------	---------------------

п/п		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы	По программе	Фактически	еобразовательныересу рсы
1	Истоки возникновения культуры как социального явления. Физическая культура как явление культуры.	1		1			РЭШ,СЭШ
2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.Характеристика основных компонентов здоровья.	1		1			РЭШ,СЭШ
3	Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как прикладно-ориентированной физической культуры.	1		1			РЭШ,СЭШ
4	История развития комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик и Российской Федерации.	1		1			РЭШ,СЭШ
5	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	1		1			РЭШ,СЭШ
6	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки,органов зрения.	1		1			РЭШ,СЭШ
7	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности	1		1			РЭШ,СЭШ
8	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры	1		1			РЭШ,СЭШ

9	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой	1		1			РЭШ,СЭШ
10	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1		1			РЭШ,СЭШ
11	Спортивный инвентарь,экипировка и оборудование	1		1			РЭШ,СЭШ
12	Правила соревнований и соревновательная деятельность в лёгкой атлетике	1		1			РЭШ,СЭШ
13	Совершенствование прикладно-ориентированных упражнений	1		1			РЭШ,СЭШ
14	Совершенствование прикладно-ориентированных упражнений	1		1			РЭШ,СЭШ
15	Кроссовый бег в равномерном темпе	1		1			РЭШ,СЭШ
16	Кроссовый бег в переменном темпе	1		1			РЭШ,СЭШ
17	Тактические действия в лёгкой атлетике	1		1			РЭШ,СЭШ
18	Тактические действия в лёгкой атлетике	1		1			РЭШ,СЭШ
19	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	1		1			РЭШ,СЭШ
20	Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой	1		1			РЭШ,СЭШ
21	Текущий и оперативный контроль в системе самостоятельных занятий	1		1			РЭШ,СЭШ
22	Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования нагрузки	1		1			РЭШ,СЭШ

23	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1		1			РЭШ,СЭШ
24	Футбол.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:передачи мяча,удары по воротам и от ворот	1		1			РЭШ,СЭШ
25	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:передачи мяча,удары по воротам и от ворот	1		1			РЭШ,СЭШ
26	Освоение и совершенствование техники выполнения:вбрасывание мяча с лицевой линии,углового и штрафного удара	1		1			РЭШ,СЭШ
27	Освоение и совершенствование техники выполнения:вбрасывание мяча с лицевой линии,углового и штрафного удара	1		1			РЭШ,СЭШ
28	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности(учебная игра)	1		1			РЭШ,СЭШ
29	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности(учебная игра)	1		1			РЭШ,СЭШ
30	Баскетбол.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:вбрасывание мяча с лицевой линии,выполнение штрафных бросков.	1		1			РЭШ,СЭШ
31	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:вбрасывание мяча с лицевой линии,выполнение штрафных бросков.	1		1			РЭШ,СЭШ
32	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности(учебная	1		1			РЭШ,СЭШ

	игра)						
33	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: правила 3-8-24 секунды	1		1			РЭШ,СЭШ
34	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности(учебная игра)	1		1			РЭШ,СЭШ
35	Выполнение технико-тактических приёмов в контрольной игре или в соревновательной деятельности	1		1			РЭШ,СЭШ
36	Волейбол.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:нападающий удар,блокирование	1		1			РЭШ,СЭШ
37	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:нападающий удар,блокирование	1		1			РЭШ,СЭШ
38	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1		1			РЭШ,СЭШ
39	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1		1			РЭШ,СЭШ
40	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности(учебная игра)	1		1			РЭШ,СЭШ
41	Выполнение технико-тактических приёмов в контрольной игре или в соревновательной деятельности	1		1			РЭШ,СЭШ
42	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1		1			РЭШ,СЭШ
43	Страховка и самостраховка на уроках гимнастикой	1		1			РЭШ,СЭШ

44	Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование	1		1			РЭШ, СЭШ
45	Правила соревнований и соревновательная деятельность в гимнастике. Судейство соревнований по гимнастике	1		1			РЭШ, СЭШ
46	Совершенствование акробатических упражнений и комбинаций	1		1			РЭШ, СЭШ
47	Совершенствование акробатических упражнений и комбинаций	1		1			РЭШ, СЭШ
48	Совершенствование упражнений в висах и упорах	1		1			РЭШ, СЭШ
49	Совершенствование упражнений в висах и упорах	1		1			РЭШ, СЭШ
50	Совершенствование гимнастических упражнений на спортивных снарядах	1		1			РЭШ, СЭШ
51	Совершенствование гимнастических упражнений на спортивных снарядах	1		1			РЭШ, СЭШ
52	Совершенствование гимнастических упражнений на спортивных снарядах	1		1			РЭШ, СЭШ
53	Прикладно-ориентированные упражнения в гимнастике	1		1			РЭШ, СЭШ
54	Прикладно-ориентированные упражнения в гимнастике.	1		1			РЭШ, СЭШ
55	Основы техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Понятие о разнообразии техник лыжного хода (Двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход)	1		1			РЭШ, СЭШ

56	Освоение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода.Спуски в нижней,основной и высокой стойках	1		1			РЭШ, СЭШ
57	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.Совершенствование спуска в низкой,основной и высокой стойках.Повторение подъёмов лесенкой,полуёлочкой,ёлочкой	1		1			РЭШ, СЭШ
58	Повторение и совершенствование одновременного одношажного хода.Повторение и совершенствование техники поворотов переступанием на месте	1		1			РЭШ, СЭШ
59	Совершенствование техники попеременного двухшажного,одновременного одношажного,одновременного безшажного ходов.Обучение техники торможения падением	1		1			РЭШ, СЭШ
60	Освоение прикладных способов передвижения на лыжах,способов транспортировки пострадавшего(травма,обморожение).Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом:д-1км,м-2км	1		1			РЭШ, СЭШ
61	Освоение техники передвижения коньковым ходом	1		1			РЭШ, СЭШ
62	Освоение техники передвижения коньковым ходом.Совершенствование торможения падением	1	1	1			РЭШ, СЭШ

63	Переход с одновременного двухшажного на попеременный двухшажный. Совершенствование техники передвижения коньковым ходом	1		1			РЭШ, СЭШ
64	Переход с попеременного двухшажного хода на коньковый. Физическая подготовка	1		1			РЭШ, СЭШ
65	Совершенствование техники поворотов, спусков, подъёмов, торможения. Совершенствование техники всех видов ходов	1		1			РЭШ, СЭШ
66	Совершенствование индивидуальной техники попеременного двухшажного и конькового ходов на пересечённой местности	1		1			РЭШ, СЭШ
67	Совершенствование попеременного двухшажного и конькового ходов на пересечённой местности	1		1			РЭШ, СЭШ
68	Совершенствование техники всех лыжных ходов в соревновательных условиях	1		1			РЭШ, СЭШ
69	Прохождение контрольной дистанции	1		1			РЭШ, СЭШ
70	Основы техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1		1			РЭШ, СЭШ
71	Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности	1		1			РЭШ, СЭШ
72	Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты: самостраховка, стойки, захваты, броски	1		1			РЭШ, СЭШ
73	Правила соревнований и судейства в единоборствах	1		1			РЭШ, СЭШ

74	Освоение и совершенствование навыков самостраховки,безопасного падения,освобождения от захватов,уход с линии атаки	1		1			РЭШ, СЭШ
75	Совершенствование навыков самостраховки,безопасного падения,освобождения от захватов,уход с линии атаки	1		1			РЭШ, СЭШ
76	Силовые упражнения и единоборства в парах	1		1			РЭШ, СЭШ
77	Силовые упражнения и единоборства в парах	1		1			РЭШ, СЭШ
78	Тактические действия в единоборствах.Силовые упражнения	1		1			РЭШ, СЭШ
79	Тактические действия в единоборствах.Силовые упражнения	1		1			РЭШ, СЭШ
80	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1		1			РЭШ, СЭШ
81	Спринтерский бег	1		1			РЭШ, СЭШ
82	Спринтерский бег	1		1			РЭШ, СЭШ
83	Бег на длинные и средние дистанции	1		1			РЭШ, СЭШ
84	Бег на длинные и средние дистанции	1		1			РЭШ, СЭШ
85	Прыжки в длину	1		1			РЭШ, СЭШ
86	Прыжки в длину	1		1			РЭШ, СЭШ
87	Совершенствование техники метания мяча на дальность	1		1			РЭШ, СЭШ
88	Совершенствование техники метания мяча на дальность	1		1			РЭШ, СЭШ
89	Прикладно-ориентированные упражнения в лёгкой атлетике	1		1			РЭШ, СЭШ

90	Основы техники безопасности на занятиях физической подготовкой	1		1			РЭШ, СЭШ
91	Развитие физических качеств	1		1			РЭШ, СЭШ
92	Развитие физических качеств	1		1			РЭШ, СЭШ
93	Всероссийский спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО) программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	1		1			РЭШ, СЭШ
94	Всероссийский спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО)-правила выполнения нормативов	1		1			РЭШ, СЭШ
95	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки	1		1			РЭШ, СЭШ
96	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств видов спорта	1		1			РЭШ, СЭШ
97	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием оздоровительных систем физической культуры	1		1			РЭШ, СЭШ
98	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием национальных видов спорта,культурно-этнических игр	1		1			РЭШ, СЭШ
99	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1		1			РЭШ, СЭШ

100	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1		1			РЭШ, СЭШ
101	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1		1			РЭШ, СЭШ
102	Организация самостоятельных занятий физической культурой в летний период	1		1			РЭШ, СЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102					

