МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Автономная общеобразовательная некоммерческая организация
"Частный Лицей "ЭКУС "

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО изобразительного искусства, музыки, физической культуры, основ безопасности и защиты Родины	Заместитель директора по УВР Лицея «ЭКУС»	Директор Лицея «ЭКУС»
_____	_____	_____
Серик Л.А. Протокол №1 от «24» августа 2026 г.	Амарова Т.И «26» августа 2026 г.	Ковальчук С.С. приказ № 123-ОД от «27» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 класса

Количество часов в неделю – 3
Количество часов в год – 102

Составитель: Когаткин Д.А.,
учитель первой категории

г.о. Подольск
2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 класса основного общего образования составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО, приказ Минпросвещения России от 17.05.2012 № 413 с изменениями) и Федеральной образовательной программы среднего общего образования (ФООП СОО, приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371).

Общая цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи учебного предмета:

— укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

— формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

— обучение технике базовых видов спорта (лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка, ОФП и спортивные игры);

— воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

— формирование знаний о физической культуре как части общей культуры, понимание её роли в жизнедеятельности человека;

— овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, закаливание, самоконтроль).

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом лицея на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Формы организации учебного процесса: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассные формы занятий, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

В 10 классе акцент делается на совершенствование техники двигательных действий и физическое самосовершенствование. Вводятся элементы атлетической гимнастики (юноши) и ритмической гимнастики (девушки). Учащиеся осваивают бег 100 м, 3000 м (юноши) / 2000 м (девушки), кроссовую подготовку, ОФП и спортивные игры (круговая тренировка, атлетическая подготовка, эстафеты, баскетбол, волейбол); волейбол и баскетбол на уровне тактических взаимодействий и судейства. Осуществляется подготовка к выполнению норм ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено следующими модулями (темами). Часы, отведённые на модуль «Базовая физическая подготовка» (34 ч), интегрируются в содержание других модулей в течение учебного года.

1. Знания о физической культуре (2 ч)
История физической культуры. Физическая культура в Древней Греции и современном мире. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Гигиена и самоконтроль.

2. Лёгкая атлетика (24 ч)
Совершенствование бега на короткие дистанции (100 м). Низкий старт. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. Бег 3000 м (юноши) / 2000 м (девушки). Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты/мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО.

3. Спортивные игры (30 ч)
Баскетбол: тактические комбинации в нападении и защите; личная и зонная защита; судейство; учебная игра.
Волейбол: верхняя передача в прыжке, подача в заданную зону, нападающий удар, защитные действия; тактические взаимодействия; судейство; учебная игра.

4. Гимнастика с основами акробатики (18 ч)
Строевые упражнения: перестроения, повороты на месте и в движении, размыкание и смыкание. Висы и упоры: вис на согнутых руках, подтягивание. Акробатика: кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, мост, акробатическая комбинация. Опорный прыжок через гимнастического козла. Атлетическая гимнастика (юноши), ритмическая гимнастика (девушки). Развитие силовых и координационных способностей.

5. Лыжная подготовка (18 ч)
Передвижение на лыжах классическими ходами: ступающий и скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы; повороты переступанием; подъёмы «ёлочкой» и «полуёлочкой»; спуски в основной стойке; торможение «плугом»; прохождение дистанций 2–3 км, коньковый ход (ознакомление). Проводится на неделях 17–22 (уроки 49–66).

6. Базовая физическая подготовка (34 ч) — интегрируется в содержание других модулей Развитие физических качеств: силы (упражнения с отягощением собственным весом, подтягивания, отжимания), быстроты (бег на короткие отрезки, челночный бег), выносливости (кроссовая подготовка, бег на средние дистанции, круговая тренировка), координации (акробатические упражнения, эстафеты, спортивные игры), гибкости (упражнения на растягивание, гимнастические элементы).

Итого: 102 часа (с учётом интеграции часов БФП).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

— воспитание чувства патриотизма, уважения к Отечеству, ответственности за свою Родину через знакомство с историей физической культуры и спорта;

— формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; неприятие вредных привычек;

— развитие навыков дисциплины, трудолюбия, целеустремлённости, настойчивости в достижении поставленных целей;

— формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности;

— развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

— формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

— умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

— умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

— способность оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

— владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

— умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать;

— умение пользоваться различными источниками информации (учебник, справочные материалы, интернет-ресурсы);

— овладение навыками работы с информацией: поиск, анализ, структурирование;

— формирование знаний об истории и развитии физической культуры и спорта, основных понятиях и терминах.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

— умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

— умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций;

— способность формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

— владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с нормами русского языка.

Предметные результаты

— понимание физической культуры как средства самосовершенствования и профессионально-прикладной подготовки;

— умение составлять и выполнять комплексы атлетической (юноши) и ритмической (девушки) гимнастики;

— овладение техникой бега на 100 м, 3000 м (юноши) / 2000 м (девушки), кроссовой подготовкой;

— овладение методами ОФП (атлетическая подготовка, круговая тренировка, кроссовая подготовка) и спортивными играми;

— знание и применение тактических действий в баскетболе и волейболе, навыки судейства;

— демонстрация уровня физической подготовленности в соответствии с нормативами для 10 класса и ГТО;

— формирование навыков здорового образа жизни и самоконтроля.

— владение основами техники передвижения на лыжах;

Тематическое планирование по физической культуре, 10 класс

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	2
2	Базовая физическая подготовка	26
3	Лёгкая атлетика	21
4	Спортивные игры (баскетбол)	8
5	Спортивные игры (волейбол)	16
6	Гимнастика с основами акробатики	8
7	Лыжная подготовка	18
8	Спортивные игры (баскетбол/волейбол)	3
	Итого за учебный год	**102**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Часы	Дата (план/факт)
1	Знания о физической культуре	Инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности на уроках физической культуры	1	
2	Знания о физической культуре	История физической культуры. Гигиена и самоконтроль	1	
3	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие координационных способностей. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики	1	
4	Лёгкая атлетика	Низкий старт. Бег 100 м. Совершенствование	1	
5	Лёгкая атлетика	Эстафетный бег. Тактика эстафеты	1	
6	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега. Контрольный норматив	1	
7	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие быстроты. Бег с ускорением 30–60 м	1	
8	Лёгкая атлетика	Метание гранаты (ю) / мяча (д). Совершенствование	1	
9	Лёгкая атлетика	Бег 100 м — контрольный норматив	1	
10	Лёгкая атлетика	Бег 3000 м (ю) / 2000 м (д). Кроссовая подготовка	1	
11	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие выносливости. Кросс 1000 м	1	
12	Спортивные игры	Тактические комбинации в нападении.	1	

	(баскетбол)	Взаимодействия		
13	Спортивные игры (баскетбол)	Тактика защиты. Личная и зонная защита	1	
14	Спортивные игры (баскетбол)	Учебная игра. Судейство. Правила соревнований	1	
15	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие силовых способностей. Прыжковые упражнения	1	
16	Спортивные игры (баскетбол)	Учебная игра с заданиями. Тактические комбинации	1	
17	Спортивные игры (баскетбол)	Контрольное занятие. Судейство	1	
18	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование тактических взаимодействий	1	
19	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие ловкости. Эстафеты с баскетбольным мячом	1	
20	Лёгкая атлетика	Бег 100 м — контрольный норматив ГТО	1	
21	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега — итоговый контроль	1	
22	Лёгкая атлетика	Метание гранаты/мяча — итоговый контроль	1	
23	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения	1	
24	Лёгкая атлетика	Бег 3000 м (ю) / 2000 м (д) — контрольный норматив	1	
25	Лёгкая атлетика	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1	
26	Лёгкая атлетика	ГТО: силовые и скоростные испытания	1	
27	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие гибкости. Подведение итогов 1 четверти	1	
28	Спортивные игры (волейбол)	Верхняя передача мяча в прыжке. Совершенствование	1	
29	Спортивные игры (волейбол)	Нижняя и верхняя прямая подача. Приём	1	
30	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие координации. Упражнения с набивным мячом	1	
31	Спортивные игры (волейбол)	Подача в заданную зону. Тактика подачи	1	
32	Спортивные игры (волейбол)	Приём подачи. Защитные действия. Переход	1	
33	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с доставанием	1	
34	Спортивные игры (волейбол)	Учебная игра с заданиями. Нападающий удар	1	
35	Спортивные игры (волейбол)	Контрольное занятие. Судейство	1	
36	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие силовых способностей. Отжимания, подтягивания	1	
37	Гимнастика с основами акробатики	Атлетическая гимнастика (ю) / Ритмическая гимнастика (д)	1	
38	Гимнастика с основами акробатики	Силовая подготовка. Круговая тренировка	1	
39	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие силы мышц рук и плечевого пояса	1	
40	Гимнастика с основами акробатики	Акробатическая комбинация повышенной сложности	1	
41	Гимнастика с основами	Полоса препятствий. Силовая выносливость	1	

	акробатики			
42	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие гибкости. Упражнения на растягивание	1	
43	Гимнастика с основами акробатики	Опорный прыжок. Совершенствование	1	
44	Гимнастика с основами акробатики	Гимнастическое многоборье. Комбинации	1	
45	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие координации. Эстафеты с акробатическими элементами	1	
46	Гимнастика с основами акробатики	Совершенствование гимнастических комбинаций	1	
47	Гимнастика с основами акробатики	Контрольные упражнения по гимнастике	1	
48	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие выносливости. Подведение итогов 2 четверти	1	
49	Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря	1	
50	Лыжная подготовка	Построение с лыжами. Переноска и надевание лыж	1	
51	Лыжная подготовка	Ступающий шаг без палок	1	
52	Лыжная подготовка	Скользящий шаг без палок	1	
53	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход (ознакомление)	1	
54	Лыжная подготовка	БФП: развитие выносливости. Передвижение на лыжах	1	
55	Лыжная подготовка	Одновременный бесшажный ход	1	
56	Лыжная подготовка	Одновременный одношажный ход	1	
57	Лыжная подготовка	Повороты переступанием на месте и в движении	1	
58	Лыжная подготовка	БФП: развитие координации. Повороты на лыжах	1	
59	Лыжная подготовка	Подъём «полуёлочкой».	1	
60	Лыжная подготовка	Спуск в основной стойке. Торможение «упором».	1	
61	Лыжная подготовка	БФП: развитие скоростно-силовых качеств. Ускорения на лыжах	1	
62	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 2 км (без учёта времени)	1	
63	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 3 км (без учёта времени)	1	
64	Лыжная подготовка	БФП: круговая тренировка на лыжах (эстафеты)	1	
65	Лыжная подготовка	Повторение техники ходов. Катание на лыжах	1	
66	Лыжная подготовка	Контрольный урок: прохождение дистанции на лыжах (норматив)	1	
67	Спортивные игры (волейбол)	Стойка игрока и перемещения. Верхняя передача мяча	1	

68	Спортивные игры (волейбол)	Нижняя передача мяча (приём снизу)	1	
69	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с волейбольным мячом	1	
70	Спортивные игры (волейбол)	Нижняя прямая подача	1	
71	Спортивные игры (волейбол)	Приём мяча после подачи	1	
72	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие ловкости. Подвижные игры с элементами волейбола	1	
73	Спортивные игры (волейбол)	Верхняя прямая подача. Учебная игра	1	
74	Спортивные игры (волейбол)	Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство	1	
75	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие координации. Эстафеты с волейбольным мячом	1	
76	Спортивные игры (волейбол)	Тактические действия в защите и нападении	1	
77	Спортивные игры (волейбол)	Учебная игра. Тактические взаимодействия	1	
78	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие выносливости. Круговая тренировка с волейболом	1	
79	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие гибкости. Подведение итогов 3 четверти	1	
80	Лёгкая атлетика	Бег 100 м. Совершенствование. Судейство	1	
81	Лёгкая атлетика	Бег 300 м на результат	1	
82	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега. Контрольный норматив	1	
83	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие быстроты. Челночный бег 3×10 м	1	
84	Лёгкая атлетика	Метание гранаты/мяча (ю/д). Контроль	1	
85	Лёгкая атлетика	Бег 3000 м (ю) / 2000 м (д) — контрольный норматив	1	
86	Лёгкая атлетика	ГТО: комплексные испытания	1	
87	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие выносливости. Бег 1000 м	1	
88	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование тактических комбинаций	1	
89	Спортивные игры (баскетбол)	Учебная игра. Судейская практика	1	
90	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие силовых способностей. Подтягивания, отжимания	1	
91	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники. Игровые комбинации	1	
92	Спортивные игры (волейбол)	Учебная игра. Судейство	1	
93	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие ловкости и координации. Подвижные игры	1	
94	Спортивные игры (баскетбол/волейбол)	Спортивные игры по выбору учащихся. Эстафеты	1	
95	Спортивные игры (баскетбол/волейбол)	Учебные игры (баскетбол, волейбол) по выбору	1	
96	Базовая физическая подготовка	БФП: развитие гибкости. Упражнения на растягивание	1	

97	Лёгкая атлетика	Бег 100 м — итоговый норматив	1	
98	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега — итоговый норматив	1	
99	Лёгкая атлетика	Метание гранаты/мяча — итоговый норматив	1	
100	Базовая физическая подготовка	БФП: комплексная круговая тренировка	1	
101	Спортивные игры (баскетбол/волейбол)	Подведение итогов учебного года. Соревнования внутри класса	1	
102	Базовая физическая подготовка	БФП: подведение итогов года. Летнее задание. Инструктаж по ТБ на лето	1	

Список литературы и электронных образовательных ресурсов

Нормативные документы

1. Федеральный закон Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. ФГОС СОО утв приказом Минпросвещения России от 17.05.2012 N 413.
3. ФООП СОО утв приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 N 371.
4. Положение о ВФСК ГТО и нормативные требования.
5. СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования.

Учебная и методическая литература

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы М Просвещение.
2. Виленский М.Я. Туревский И.М. Торочкова Т.Ю. Физическая культура 10-11 классы М Просвещение.
3. Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов М Просвещение.

Электронные образовательные ресурсы

1. Российская электронная школа РЭШ https://resh.edu.ru
2. Официальный интернет-портал ВФСК ГТО https://www.gto.ru
3. Министерство просвещения РФ https://edu.gov.ru
4. Единое содержание общего образования https://edsoo.ru
5. ФГИС Моя школа https://myschool.edu.ru
6. Цифровой образовательный контент https://educont.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060870

Владелец Ковальчук Светлана Сергеевна

Действителен С 07.04.2026 по 07.04.2027