

Приложение
к Федеральной рабочей программе
Среднего общего образования
Физическая культура
(для 10-11 классов образовательных
организаций),
утвержденное приказом директора
от 27.08.2025 года № 165 -ОД

Поурочное планирование 10 класс

№	Наименование раздела, модуль, тема программы, тема урока	Количество часов	Учебно-методические материалы, КИМы
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 часа)			
1.1 Физическая культура как социальное явление (2 часа)			
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	Электронный учебник Физическая культура 10-11 класс
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	https://go.11klasov.net/18050-fizicheskaja-kultura-10-11-klassy-ljah-v-i.html
1.2 Физическая культура как средство укрепления здоровья человека (2 часа)			
3	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье	1	Электронный учебник Физическая культура 10-11 класс
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	https://go.11klasov.net/18050-fizicheskaja-kultura-10-11-klassy-ljah-v-i.html
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности (5 часов)			
2.1 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга (5 часов)			
5	Основы организации образа жизни современного человека	1	Электронный учебник Физическая культура 10-11 класс
6	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	https://go.11klasov.net/18050-fizicheskaja-kultura-10-11-klassy-ljah-v-i.html
7	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	https://go.11klasov.net/18050-fizicheskaja-kultura-10-11-klassy-ljah-v-i.html

8	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	
9	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа)			
10	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	Электронный учебник Физическая культура 10-11 класс https://go.11klasov.net/18050-fizicheskaja-kultura-10-11-klassy-ljah-v-i.html
11	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	
12	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	
13	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (32 часа)			
2.1 Модуль «Спортивные игры». Футбол (10 часов)			
14	Техническая подготовка в футболе	1	Электронный учебник Физическая культура 10-11 класс https://go.11klasov.net/18050-fizicheskaja-kultura-10-11-klassy-ljah-v-i.html
15	Тактическая подготовка в футболе	1	
16	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	
17	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	
18	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	
19	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	
20	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1	
21	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	

22	Тренировочные игры по мини-футболу	1	
23	Техника судейства игры футбол	1	
2.2 Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (10 часов)			
24	Техническая подготовка в баскетболе	1	Электронный учебник Физическая культура 10-11 класс https://go.11klasov.net/18050-fizicheskaja-kultura-10-11-klassy-ljah-v-i.html
25	Тактическая подготовка в баскетболе	1	
26	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	
27	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	
28	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	
29	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	
30	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	
31	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	
32	Тренировочные игры по баскетболу	1	
33	Техника судейства игры баскетбол	1	
Базовая физическая подготовка (1 час)			
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1	Электронный учебник Физическая культура 10-11 класс https://go.11klasov.net/18050-fizicheskaja-kultura-10-11-klassy-ljah-v-i.html
2.3 Модуль «Спортивные игры». Волейбол (12 часов)			
35	Техническая подготовка в волейболе	1	Электронный учебник Физическая культура 10-11 класс https://go.11klasov.net/18050-fizicheskaja-kultura-10-11-klassy-ljah-v-i.html
36	Тактическая подготовка в волейболе	1	
37	Общefизическая подготовка средствами игры волейбол	1	
38	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	
39	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	

40	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	
41	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	
42	Совершенствование техники нападающего удара	1	
43	Совершенствование техники одиночного блока	1	
44	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	
45	Тренировочные игры по волейболу	1	
46	Техника судейства игры волейбол	1	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность			
3.1 Модуль «Плавательная подготовка» (12 часов)			
47	Техника безопасности на занятиях плаванием в бассейне	1	Электронный учебник Физическая культура 10-11 класс https://go.11klasov.net/18050-fizicheskaja-kultura-10-11-klassy-ljah-v-i.html
48	Совершенствование техники плавания способом брасс на груди	1	
49	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1	
50	Техника плавания брассом на спине (передвижение в полной координации)	1	
51	Техника плавания на боку (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1	
52	Техника плавания на боку (передвижение в полной координации)	1	
53	Техника прыжка в воду вниз ногами	1	
54	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1	
55	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1	

56	Прыжок в воду со стартовой тумбы и последующее преодоление учебной дистанции одним из изученных способов (брасс на спине, на боку)	1	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	
58	Проплывание дистанции 50 м по правилам ВФСК ГТО	1	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
4.1 Спортивная подготовка (4 часа)			
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1	ВФСК «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1	
4.2 Базовая физическая подготовка (6 часов)			
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг	1	ВФСК «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши)	1	

67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68 часов	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992874

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен с 12.09.2025 по 12.09.2026