

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №2 с.п.Кахун
Урванского муниципального района КБР
МКОУ СОШ №2 с.п. Кахун

РАССМОТРЕНА

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНА

Директор МКОУ СОШ
№2 с.п. Кахун

Нашапигова И.М.
Приказ №230/20
от «31» 08 2026 г.

Нагацуева Ф.А.
Приказ № 230/20
от «31» 08 2026 г.

Гетокова Р.Ю.
Приказ № 230/20
от «31» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

10 класс

с.п.Кахун 2026г.

Пояснительная записка

Рабочая программа вариативного модуля «Физическая культура и спорт» разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для 10 классов
2. Основной образовательной программы среднего общего образования школы;
Модуль реализуется в **части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений**, и составляет 1 час в неделю — 34 часа в год в 10 классе.

Цель модуля: формирование физической культуры обучающихся, развитие основных физических качеств и подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Задачи модуля:

3. развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости;
4. обучение техническим действиям базовых видов спорта ;
5. формирование знаний о правилах сдачи испытаний ГТО и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями;
6. вовлечение обучающихся в соревновательную деятельность;
7. воспитание дисциплинированности, воли, настойчивости и чувства коллективизма.

Модуль реализуется на базе школьного спортивного зала и спортивной площадки.

II. Содержание модуля

Раздел 1. Развитие скоростных способностей

Челночный бег 3×10 м. Стартовые ускорения из различных исходных положений. Бег с максимальной частотой шагов на коротких отрезках. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Эстафеты на скорость. Бег 30 м и 60 м с высокого старта.

Раздел 2. Развитие силовых способностей

Подтягивание на перекладине (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения с набивными мячами 1–3 кг. Лазанье по канату. Круговая тренировка по станциям силовой направленности.

Раздел 3. Развитие скоростно-силовых способностей

Прыжок в длину с места. Многоскоки.. Прыжки в высоту с места. Метание мяча 150 г на дальность.

Раздел 4. Развитие выносливости

Равномерный бег до 1000 м. Кроссовый бег до 2000 м. Повторный бег в режиме субмаксимальной интенсивности. Эстафеты на выносливость. Бег 1500 м (девушки) и 2000 м (юноши).

Раздел 5. Развитие координации движений

Жонглирование мячами. Упражнения на равновесие (стойка на одной ноге с закрытыми глазами, ходьба по гимнастической скамейке). Метание малого мяча в мишень. Полоса препятствий. Челночный бег с изменением направления.

Раздел 6. Развитие гибкости

Активные и пассивные упражнения с большой амплитудой. Наклоны вперёд из положения стоя и сидя. Шпагаты. Упражнения на растяжение в парах.

Раздел 8. Подготовка к нормативам ГТО и соревновательная деятельность

Тестирование физической подготовленности по нормативам ГТО (VI ступень): бег 30 м, бег 60 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, подтягивание / сгибание рук в упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя, бег 1500/2000 м, метание мяча 150 г. Соревнования по видам упражнений. Эстафеты. Подвижные игры.

III. Планируемые результаты освоения модуля

Предметные результаты

- демонстрировать приросты показателей в развитии силы, скорости, выносливости, координации и гибкости по сравнению с исходным уровнем;
- выполнять упражнения общефизической подготовки и использовать их в планировании самостоятельных кондиционных тренировок;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика) и элементы национальных видов спорта;
- знать правила сдачи испытаний ГТО и подавать заявку для участия в выполнении нормативов;
- выполнять нормативные требования комплекса ГТО VI ступени на уровне не ниже бронзового знака.

Метапредметные результаты

- самостоятельно планировать режим двигательной активности и подбирать упражнения для развития конкретных физических качеств;
- оценивать динамику собственной физической подготовленности и корректировать нагрузку;
- взаимодействовать со сверстниками в командных формах соревновательной деятельности.

Личностные результаты

- осознанное отношение к физической культуре и спорту как средству здоровья и саморазвития;
- проявление дисциплинированности, воли и настойчивости в достижении результатов;

IV. Тематическое планирование (34 часа)

№	Раздел / тема	Количество часов	Дата изучения
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Тестирование исходного уровня физической подготовленности	1	5.09
2	Развитие скоростных способностей: челночный бег 3×10 м, стартовые ускорения, бег с максимальной частотой шагов	1	12.09
3	Развитие скоростных способностей: челночный бег 3×10 м, стартовые ускорения, бег с максимальной частотой шагов	1	19.09
4	Развитие силовых способностей: подтягивание, отжимание, упражнения с набивным мячом	1	26.09
5	Развитие силовых способностей: подтягивание, отжимание, упражнения с набивным мячом	1	3.10
6	Развитие выносливости: равномерный бег до 1000 м, кроссовый бег	1	10.10
7	Развитие выносливости: равномерный бег до 1000 м, кроссовый бег	1	17.10
8	Подготовка к нормативам ГТО: бег 30 м, бег 60 м. Контрольное тестирование	1	24.10

9	Подготовка к нормативам ГТО: бег 30 м, бег 60 м. Контрольное тестирование	1	7.11
10	Развитие координации: жонглирование мячами, полоса препятствий, упражнения на равновесие	1	14.11
11	Развитие координации: жонглирование мячами, полоса препятствий, упражнения на равновесие	1	21.11
12	Развитие активные и пассивные упражнения гибкости:	1	28.11
13	Развитие активные и пассивные упражнения гибкости:	1	5.12
14	Подготовка к нормативам ГТО: наклон вперёд из положения стоя, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	1	12.12
15	Подготовка к нормативам ГТО: наклон вперёд из положения стоя, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	1	19.12
16	Контрольное тестирование по координации и гибкости	1	26.12
17	Контрольное тестирование по координации и гибкости	1	16.01
18	Развитие силовых способностей: упражнения на гимнастических снарядах, лазанье по канату, круговая тренировка	1	23.01
19	Развитие силовых способностей: упражнения на гимнастических снарядах, лазанье по канату, круговая тренировка	1	30.01
20	Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки в длину с места, многоскоки, запрыгивания на возвышенность	1	6.02
21	Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки в длину с места, многоскоки, запрыгивания на возвышенность	1	13.02
22	Подготовка к нормативам ГТО: прыжок в длину с места, подтягивание / сгибание рук в упоре лёжа	1	20.02
23	Подготовка к нормативам ГТО: прыжок в длину с места, подтягивание / сгибание рук в упоре лёжа	1	20.02
24	Подготовка к нормативам ГТО: прыжок в длину с места, подтягивание сгибание рук в упоре лёжа	1	27.02

25	Подготовка к нормативам ГТО: прыжок в длину с места, подтягивание сгибание рук в упоре лёжа	1	6.03
14	Развитие выносливости: повторный бег в режиме субмаксимальной интенсивности, эстафеты на выносливость	1	13.03
26	Развитие выносливости: повторный бег в режиме субмаксимальной интенсивности, эстафеты на выносливость	1	20.03
27	Подготовка к нормативам ГТО: бег 1500/2000 м, метание мяча 150 г	1	10.04
28	Подготовка к нормативам ГТО: бег 1500/2000 м, метание мяча 150 г	1	17.04
29	Комплексное развитие физических качеств: круговая тренировка по станциям	1	24.04
30	Комплексное развитие физических качеств: круговая тренировка по станциям	1	1.05
31	Соревновательная деятельность: эстафеты, прикладные упражнения, подвижные игры	1	8.05
32	Соревновательная деятельность: эстафеты, прикладные упражнения, подвижные игры	1	15.05
33	Итоговое тестирование физической подготовленности по нормативам ГТО	1	22.05
34	Подведение итогов года. Анализ динамики результатов	1	22.05
	ИТОГО	34	