

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Саратовской области**

**Администрация Пугачевского муниципального района**

**Саратовской области**

**МБОУ "ВОШ № 2"**

**РАССМОТРЕНО**

**руководитель МО**

**СОГЛАСОВАНО**

**Зам. директора по УВР**

**УТВЕРЖДЕНО**

**И.о. директора школы**

---

Газизова О.И.  
Протокол № 1 от «28»  
августа 2023 г.

---

Чернобук Т.В.  
без приказа от «28» августа  
2023 г.

---

Ивлиева А.Е.  
Приказ № 55 от «28»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3174848)

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 10 – 12 классов**

**г.Пугачёв 2023**

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Физическая культура как часть культуры общества и человека	1	0	04.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/</a>
2	Физическая культура как часть культуры общества и человека	1	0	11.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/</a>
3	Основные направления и формы развития физической культуры в современном обществе	1	0	18.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/main/</a>
4	Основные направления и формы развития физической культуры в современном обществе	1	0	25.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/main/</a>
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне": история	1	0	02.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/</a>
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне": история	1	0	09.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/</a>
7	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне": развитие в современном обществе	1	0	16.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/</a>
8	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к	1	0	23.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/main/</a>

	труду и обороне": развитие в современном обществе				
9	Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации	1	0	13.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
10	Законодательные основы физической культуры в Российской Федерации	1	0	20.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
11	Повторительно-обобщающий урок по теме: "Физическая культура как социальное явление"	1	0	27.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
12	Повторительно-обобщающий урок по теме: "Физическая культура как социальное явление"	1	0	04.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
13	Структурные основы развития физической культуры	1	0	11.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
14	Контрольная работа	1	1	18.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
15	Профилактика и искоренения вредных привычек	1	0	25.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
16	Профилактика и искоренения вредных привычек	1	0	15.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
17	Что понимать под здоровьем человека	1	0	22.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
18	Что понимать под здоровьем человека	1	0	29.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
19	Физическая культура и физическое здоровье	1	0	05.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
20	Физическая культура и	1	0	12.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>

	физическое здоровье				
21	Физическая культура и психическое здоровье	1	0	19.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
22	Физическая культура и психическое здоровье	1	0	26.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
23	Физическая культура и социальное здоровье	1	0	11.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
24	Физическая культура и социальное здоровье	1	0	18.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
25	Физическая культура и профессиональная деятельность	1	0	01.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
26	Физическая культура и профессиональная деятельность	1	0	08.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
27	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	0	15.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
28	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	0	22.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
29	Адаптация организма как основа физической подготовки человека	1	0	06.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
30	Адаптация организма как основа физической подготовки человека. Контрольная работа.	1	1	13.05.2024	
31	Здоровый образ жизни современного человека	1	0	20.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
32	Здоровый образ жизни современного человека	1	0	22.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>

33	Повторительно-обобщающий урок по теме: "Физическая культура как средство укрепления здоровья человека"	1	0	23.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
34	Повторительно-обобщающий урок по теме: "Физическая культура как средство укрепления здоровья человека"	1	0	24.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2		

## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Здоровый образ жизни современного человека	1	0	01.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
2	Здоровый образ жизни современного человека	1	0	08.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
3	Оздоровительные системы физической культуры и здоровый образ жизни современного человека	1	0	15.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/</a>
4	Оздоровительные системы физической культуры и здоровый образ жизни современного человека	1	0	22.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/</a>
5	Профилактика травм и оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	29.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
6	Профилактика травм и оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	06.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
7	Смена деятельности как вариант формы отдыха	1	0	13.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
8	Смена деятельности как вариант формы отдыха	1	0	20.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
9	Повторительно-обобщающий	1	0	10.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>

	урок по теме: "Оздоровительные системы физической культуры в здоровом образе жизни современного человека"				
10	Повторительно-обобщающий урок по теме: "Оздоровительные системы физической культуры в здоровом образе жизни современного человека"	1	0	17.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
11	Основы организации индивидуальной досуговой деятельности	1	0	24.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
12	Основы организации индивидуальной досуговой деятельности	1	0	01.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
13	Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	08.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
14	Контрольная работа	1	1	15.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
15	Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	22.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
16	Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры	1	0	12.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>

17	Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры	1	0	19.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
18	Повторительно-обобщающий урок: "Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни"	1	0	26.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
19	Повторительно-обобщающий урок: "Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни"	1	0	02.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
20	Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели	1	0	09.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
21	Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели	1	0	16.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
22	Личная гигиена как компонент здорового образа жизни	1	0	01.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/</a>
23	Личная гигиена как компонент здорового образа жизни	1	0	15.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/</a>
24	Закаливание организма	1	0	22.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/main/</a>
25	Закаливание организма	1	0	05.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/main/</a>
26	Методика Э. Джекобсона	1	0	12.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>



27	Аутогенная тренировка И. Шульца	1	0	19.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
28	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	0	26.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
29	Синхрoгимнастика по методу "Ключ"	1	0	03.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
30	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1	0	17.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
31	Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег	1	0	20.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
32	Контрольная работа	1	1	21.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
33	Повторительно-обобщающий урок по теме: "Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом"	1	0	22.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
34	Повторительно-обобщающий урок по теме: "Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом"	1	0	24.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
35	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне": история	1	0	01.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/</a>
36	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне": история	1	0	08.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>

37	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне": развитие в современном обществе	1	0	15.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
38	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне": развитие в современном обществе	1	0	22.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
39	Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	1	0	29.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
40	Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	1	0	06.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
41	Техника и правила выполнения обязательных тестовых упражнений комплекса ГТО	1	0	13.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
42	Техника и правила выполнения тестовых упражнений по выбору	1	0	20.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
43	Физическая подготовка	1	0	10.11.2023	
44	Гимнастика с основами акробатики	1	0	17.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/</a>
45	Лёгкая атлетика	1	0	24.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/</a>
46	Лыжные гонки	1	0	01.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/main/</a>
47	Баскетбол. Основные правила баскетбола	1	0	08.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/</a>

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/</a>
48	Контрольная работа	1	1	15.12.2023	
49	Футбол. Основные правила футбола	1	0	22.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/main/</a>
50	Повторительно-обобщающий урок по теме: "Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом"	1	0	12.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
51	Повторительно-обобщающий урок по теме: "Планирование и контроль самостоятельных занятий физической культурой и спортом"	1	0	19.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
52	Правовые основы физической культуры (извлечения из закона РФ "О физической культуре")	1	0	26.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
53	Правовые основы физической культуры (извлечения из закона РФ "О физической культуре")	1	0	02.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
54	Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики. Упражнения для коррекции осанки	1	0	09.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/</a>
55	Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики. Упражнения для восстановления	1	0	16.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>

	позвоночника				
56	Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики. Корригирующая гимнастика при сколиотической осанке	1	0	01.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
57	Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1	0	15.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
58	Упражнения для профилактики напряжения мышц опорно-двигательного аппарата во время работы за компьютером	1	0	22.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
59	Оздоровительные системы физической культуры	1	0	05.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
60	Оздоровительные системы физической культуры	1	0	12.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
61	Повторительно-обобщающий урок по теме: "Физкультурно-оздоровительная деятельность"	1	0	19.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
62	Повторительно-обобщающий урок по теме: "Физкультурно-оздоровительная деятельность"	1	0	26.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
63	Волейбол. Основные правила волейбола	1	0	03.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/main/</a>
64	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	1	0	17.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/</a>
65	Контрольная работа	1	1	20.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>

66	Правила предупреждения травматизма на занятиях физической культурой и спортом	1	0	21.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
67	Правила предупреждения травматизма на занятиях физической культурой и спортом	1	0	22.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
68	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	0	24.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4		

