

Рассмотрено
на заседании ШМО учителей
естественно-математического цикла
Протокол № 1
от «26» августа 2022 г.
Руководитель ШМО
 / Альмукаева Г.Ю./

Согласовано
на заседании МС школы
Протокол №1
от «27» августа 2022 г.
Заместитель директора по УР
 / Латыпова Л.Р./

«Утверждаю»
Директор школы
 / Бадахшин Р.Н./
Введено в действие
приказом № 184-ОД
от «29» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре (ФК)
учителя муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Иж-Бобьинской средней общеобразовательной школы
имени Братьев Буби Агрызского муниципального района
Республики Татарстан
Гараева Эрнеста Ирековича

10 класс

Принято на заседании
педагогического совета
протокол №1
от «29» августа 2022 г.

2022 - 2023 учебный год

Распределение часов по разделам:

№	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков)	
		61	
1	Базовая часть	В процессе урока	
1.1	Основы знаний о физической культуре		
1.2	Гимнастика с элементами акробатики		17
1.3	Легкая атлетика		18
1.4	Лыжная подготовка		14
1.5	Спортивные игры. Футбол, ручной мяч		10
1.5	Плавание	2	
2	Вариативная часть	44	
2.1	Баскетбол	16	
2.2	Волейбол	18	
2.3	Кроссовая подготовка	10	
	Итого	105	

Примечание*:

Дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам, занимаются вместе, однако для последних интенсивность и объем нагрузки снижаются. Для детей подготовительной группы, имеющих функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата (наиболее распространены нарушения осанки), целесообразно включать в физкультурные занятия специальные корригирующие упражнения. Группы учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе для занятия физической культурой, комплектуются по заключению врача (руководителя выездной бригады врачей, осуществляющей медицинский осмотр школьников). связи с тем, что в школе нет уроков ЛФК, учащиеся занимаются на уроках физической культуры. Оценка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания - на уроках по лыжной подготовке в морозную погоду, уроки проводятся в спортзале по разделу спортивные игры.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество во часов	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
Легкая атлетика (11 часов)					
1	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ. Спринтерский бег. Бег по дистанции.	1			
2	Легкая атлетика. Низкий старт. Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на результат 30 м.	1			
3	Легкая атлетика. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.	1			
4	Легкая атлетика. Эстафетный бег с передачей палочки СБУ. Развитие скоростных качеств.	1			
5	Легкая атлетика. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Оздоровительная ходьба и бег.	1			
6	Легкая атлетика. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание.	1			
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Приземление Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	1			
8	Легкая атлетика. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
9	Легкая атлетика. Правила соревнований по метанию. Самоконтроль Метание гранаты в коридор (10 м).	1			
10	Легкая атлетика. Метание гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	1			
11	Легкая атлетика. Опрос по теории. Летние олимпийские игры. Метание гранаты на дальность.	1			
Кроссовая подготовка (4 часа), футбол, (5 часов)					
12	Кроссовая подготовка. Бег (15 мин, 20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Подтягивание.	1			
13	Футбол. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия. Совершенствование	1			

	технических приемов в мини футболе. Обманные движения. Двухсторонняя игра.				
14	Футбол. Мини-футбол. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра в мини футбол.	1			
15	Футбол. Комплекс упражнений по профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. Ору. Упражнения для развития координации. Учебная игра в мини- футбол.	1			
16	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности Преодоление горизонтальных препятствий. Пользование баней. Бадминтон. Командно-тактические действия в игре ручной мяч.	1			
17	Футбол. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1			
18	Кроссовая подготовка. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителями на состояние здоровья их будущих детей. Бег (17мин, 26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Бадминтон. Командно-тактические действия в игре ручной мяч	1			
19	Футбол. Комплекс упражнений по профилактике нарушения зрения. ОРУ. Спортивные эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.	1			
20	Кроссовая подготовка. Бег на результат 2000м-девушки, 3000м- юноши.	1			
Гимнастика (4 часа)					
21	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	1			
22	Гимнастика. Комплекс упражнений по профилактике нарушения осанки. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.	1			
23	Гимнастика. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. -юноши. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема-девушки.	1			
24	Гимнастика. Наблюдение за индивидуальным здоровьем. Перестроения, повороты. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату. Упражнения с лентами.	1			
Атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика (3 часа)					
25	Атлетическая гимнастика. Единоборства: основные средства защиты и самообороны. Национальная борьба «кураш». Ритмическая гимнастика.	1			
26	Комплекс упражнений на формирование гармоничного телосложения. Единоборства:	1			

	упражнения в страховке и само страховке при падении, действия против ударов, захватов и обхватов. Правила судейства национальной борьбы. Ритмическая гимнастика.				
27	Единоборства: упражнения в страховке и само страховке при падении, действия против ударов, захватов и обхватов. Ритмическая гимнастика.	1			
Акробатика (10 часов)					
28	Техника безопасности. Акробатические упражнения. Комплекс упражнений при нарушениях осанки. Ору с гантелями. Длинный кувырок вперед.-юноши. Сед углом. Комплекс упражнений в предродовом периоде.-девушки.	1			
29	Комплекс упражнений при нарушении зрения. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове.-юноши. Стойка на лопатках, кувырок назад-девушки.	1			
30	Комплекс упражнений при остеохондрозе. Стойка на руках (с помощью).-юноши. Стоя на коленях, наклон назад.-девушки.	1			
31	Стойка на руках с помощью. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	1			
32	ОРУ со скакалками. Развитие координации. Прыжок через коня, козла	1			
33	Комплекс упражнений при головных болях. ОРУ с гантелями. Стоя на коленях, наклон назад.	1			
34	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Мост из положения стоя	1			
35	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок через козла.	1			
36	ОРУ с гантелями. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад.	1			
37	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	1			
Плавание (2 час)					
38	Плавание. Обучение плаванию баттерфляй. Подводящие упражнения на суше для изучения техники плавания.	1			
39	Плавание. Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания. Транспортировка утопающего. Правила соревнований.	1			
Спортивные игры, баскетбол (9 часов)					
40	Баскетбол. Техника безопасности. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	1			

41	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1			
42	Баскетбол. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Точечный массаж.	1			
43	Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1			
44	Баскетбол. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1			
45	Баскетбол. Основы законодательства РФ по спорту. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок.	1			
46	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).	1			
47	Баскетбол. Нападение через центрального. Учебная игра.	1			
48	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
Лыжная подготовка (14 часов), баскетбол (7 часов)					
49	Лыжная подготовка: Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Олимпийские игры в 2014 г. Баскетбол Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места	1			
50	Лыжная подготовка. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Прохождение дистанции до 3 км.	1			
51	Лыжная подготовка. Классический ход на различном рельефе местности.	1			
52	Баскетбол Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1			
53	Лыжная подготовка. Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны.	1			
54	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3км.	1			
55	Баскетбол. Веселые старты. Упражнения на релаксацию. Бросок одной рукой от плеча в	1			

	прыжке. Здоровое питание. Индивидуальные действия в защите.				
56	Лыжная подготовка. Подъемы и повороты. Передвижение в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости.	1			
57	Лыжная подготовка. Лыжные гонки 2 км. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны.	1			
58	Баскетбол. Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья и работоспособностью. Накрывание и отбивание мяча при броске. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2.	1			
59	Лыжная подготовка. Поворот и торможение упором. Одновременный ход на разной скорости передвижения.	1			
60	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3,5км. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны.	1			
61	Баскетбол. Значение физической подготовленности. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча, взятие отскока. Учебная игра в баскетбол.	1			
62	Лыжная подготовка. Поворот и торможение упором.	1			
63	Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанции 3 км-девушки, 5 км-юноши (классический ход).	1			
64	Баскетбол. Олимпийские чемпионы по лыжным гонкам. Нападение через центрального. Позиционное нападение и личная защита.	1			
65	Лыжная подготовка. Подъемы и спуски. Эстафеты на лыжах.	1			
66	Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанции 3 км-девушки, 5 км-юноши (коньковый ход).	1			
67	Баскетбол. Выполнение простейших сеансов самомассажа. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбывание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	1			
68	Лыжная подготовка. Подъемы и спуски.	1			
69	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 5 км.	1			
Спортивные игры, волейбол (18 часов)					
70	Волейбол. Инструктаж по Технике Безопасности. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1			

71	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
72	Волейбол. Комплекс упражнений при стрессах. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.	1			
73	Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
74	Волейбол. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1			
75	Волейбол. Банные процедуры. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Правила игры. Судейство соревнований.	1			
76	Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Правила игры. Судейство соревнований.	1			
77	Волейбол. Правила игры. Судейство соревнований. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1			
78	Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1			
79	Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1			
80	Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1			
81	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
82	Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Правила игры.	1			

83	Волейбол. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1			
84	Волейбол. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1			
85	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1			
86	Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Верхняя прямая подача. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1			
87	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Комплекс упражнений по профилактике нарушения осанки.	1			
Кроссовая подготовка (6 часов), ручной мяч (5 часов)					
88	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по кроссу.	1			
89	Кроссовая подготовка. Бег (15мин, 25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	1			
90	Ручной мяч. Ору. Упражнения для развития координации. Взаимодействие двух игроков в защите. Учебная игра.	1			
91	Кроссовая подготовка. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Подвижная игра-лапта. Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1			
92	Ручной мяч. Упражнения для развития быстроты. Броски из опорного положения. Взаимодействие двух игроков в защите. Учебная игра.	1			
93	Ручной мяч. Упражнения для развития скоростно-иловых качеств. Броски из опорного положения. Взаимодействие вратаря с защитником.	1			
94	Кроссовая подготовка. Бег (16мин, 26 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Подвижная игра-лапта с четырьмя стойками. Кросс по пересеченной местности.	1			
95	Ручной мяч. Упражнения для развития выносливости. Учебная игра.	1			
96	Кроссовая подготовка. Наблюдение за индивидуальным здоровьем. Бег (17мин, 26 мин). ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Кросс по пересеченной местности с переноской (пострадавшего) на спине.	1			

97	Ручной мяч. Упражнения для развития выносливости. Учебная игра.	1			
98	Кроссовая подготовка. Бег на результат 2000м. Опрос по теории. ПМП при травмах. Подвижные игры. Бег по следу, веселая эстафета.	1			
Легкая атлетика (7 часов)					
99	Легкая атлетика. Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья и работоспособностью. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции (70-90 м). СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
100	Легкая атлетика. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег-на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1			
101	Легкая атлетика. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Бег на дистанцию 100м.	1			
102	Легкая атлетика. Метание снаряда на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	1			
103	Легкая атлетика. Метание гранаты с различных положений, ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки.	1			
104	Легкая атлетика. Сдача норм ГТО. Повторение пройденного материала.	1			
105	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль.	1			