

Рабочая учебная программа
по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся 10 классов МКОУ «В(С)ОШ №7»
Энгельсского муниципального района Саратовской области»,
реализующих ООП СОО в соответствии с ФГОС ФОП СОО
(универсальный профиль, базовый уровень)
на 2023-2024 учебный год

Рассмотрено на педагогическом совете № 1
от 28 августа 2023 года

№ п/п	Дата проведения				Тема урока	Примечание	
	По плану	По факту					
		10 А	10 Б	10 В			10 Г
1.	1 неделя 4.09-8.09					Истоки возникновения культуры как социального явления	
2.						Культура как способ развития человека	
3.	2 неделя 11.09-15.09					ФК как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека	
4.						Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО	
5.	3 неделя 18.09-22.09					Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике.	
6.						Высокий и низкий старт до 40 м.	
7.	4 неделя 25.09-29.09					Стартовый разгон.	
8.						Бег на результат на 60 м.	
9.	5 неделя 2.10-6.10					Бег в равномерном темпе 20 мин.	
10.						Кросс 1 км.	
11.	6 неделя 09.10-13.10					Бег на результат на 100 м.	
12.						Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	
13.	7 неделя 16.10-20.10					Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	
14.						Спортивные игры	
15.	8 неделя 23.10-25.10					Эстафета 100 м	
16.						Эстафета 500 м	
17.	9 неделя 7.11-10.11					Бросок набивного мяча.	
18.						Длительный бег до 20 мин.	
19.	10 неделя 13.11-17.11					Спортивные игры	
20.						Кросс на результат 1 км.	
21.	11 неделя 20.11-24.11					Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	
22.						Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения	
23.	12 неделя 27.11-1.12					Инструктаж по ТБ на уроках ФК по гимнастике.	
24.						Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры	
25.	13 неделя 4.12-8.12					Повороты кругом в движении.	
26.						Перестроение из колонны по одному в колонну по два	
27.	14 неделя 11.12-15.12					Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	
28.						Спортивные игры	
29.	15 неделя 18.12-22.12					Упражнения со скакалкой.	
30.						Подтягивание на перекладине	
31.	16 неделя					Подъём в упор силой.	

32.	25.12-28.12					Подъём переворотом.	
33.	17 неделя 9.01-12.01					Вис на согнутых 90 гр. руках	
34.						Прыжок ноги врозь через коня в длину.	
35.	18 неделя 15.01-19.01					Кувырок вперед	
36.						Кувырок назад	
37.	19 неделя 22.01-26.01					Длинный кувырок через препятствия	
38.						Отжимание от гимнастической скамьи	
39.	20 неделя 29.01-2.02					Отжимание от пола	
40.						Инструктаж ТБ на уроках ФК по спортивным играм.	
41.	21 неделя 5.02-09.02					Правила игры в волейбол	
42.						Стойка игрока, перемещение.	
43.	22 неделя 12.02-16.02					Подача мяча	
44.						Прием и передача мяча	
45.	23 неделя 19.02-22.02					Блок и атака	
46.						Спортивная игра	
47.	24 неделя 26.02-1.03					Правила проведения самостоятельных занятий.	
48.						Спортивная игра	
49.	25 неделя 4.03-07.03					Правила игры в баскетбол.	
50.						Ловля и передачи мяча.	
51.	26 неделя 11.03-15.03					Ведения мяча	
52.						Броски мяча	
53.	27 неделя 18.03-22.03					Штрафной бросок	
54.						Ведения и броски мяча в движении	
55.	28 неделя 1.04-5.04					Действия против игрока	
56.						Спортивная игра	
57.	29 неделя 08.04-12.04					Правила проведения самостоятельных занятий.	
58.						Правила игры в футбол.	
59.	30 неделя 15.04-19.04					Стойка игрока, перемещение.	
60.						Остановка и передача мяча.	
61.	31 неделя 22.04-27.04					Штрафной и угловой удар	
62.						Вбрасывание мяча с лицевой линии	
63.	32 неделя 2.05-8.05					Удары по мячу с разных дистанций	
64.						Ведение и передача мяча в движении.	
65.	33 неделя 13.05-17.05					Спортивная игра	
66.						Спортивная игра. Волейбол	
67.	34 неделя 20.05-24.05					Спортивная игра. Баскетбол.	
68.						Спортивная игра. Футбол.	