# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ростова-на-Дону «Школа № 87 имени Героя Советского Союза Щербакова Николая Митрофановича»

«Утверждаю»		
Директор МБОУ «Школа №87»		
Приказ № 261 от <u>31.082022г.</u>		
Подпись руководителя		
М.В.Лыжина		
Печать		

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2022- 2023 учебный год

по Физическая культура (указать учебный предмет, курс)

# Уровень общего образования (класс)

основное общее 10 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

#### Количество часов 101

Учитель Кононова Наталья Александровна

**Программа разработана на основе**: «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором составителем которой являются В.И. Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение». М: «Учитель» 2017

(указать примерную программу/программы, издательство, год издательства)

СОГЛАСОВАНО	COLILA	ACOBAHO
Протокол заседания методического	Заместител	ь директора по УВР
совета МБОУ «Школа № 87»		
от 29. 08. 2022 г. № 1		
Н.И.Немец		Козинкова.С.В
	Подпись	Ф.И.О.
		29. 08. 2022 г.

### 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по направлению «Физическая культура» составлена для учащихся 10 класса на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании РФ»,
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Примерной программы по физической культуре разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного общего образования для учащихся 10 классов разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (приказ Минобрнауки от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ), Федеральным государственным образовательным стандартом на основе авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича (В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». М.: Просвещение, 2017).
- -Федеральный перечень учебников, допущенных (рекомендованных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учереждениях, реализующих программы общего образования.
- -Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.

По календарному учебному графику на 2022-2023 учебный год для 10 классов предусмотрено 35 учебных недель по учебному плану на 2022-2023 учебный год на изучение физической культуры отводится 3 ч, в неделю, следовательно, настоящая рабочая программа должна быть спланирована на 105 ч, в год. так как 4 уроков выпадает на нерабочие праздничные дни, программа будет выполнена в полном объеме за 101 час за счет резервных уроков.

## Календарно-тематическое планирование

#### 10а класс

№ п/п	Дата занятия	Тема занятия
1.	02.09	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Игра
2.	05.09	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Игра
3.	06.09	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Игра
4.	09.09	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Игра
5.	13.09	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Игра
6.	16.09	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Игра
7.	19.09	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Игра
8.	20.09	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Игра
9.	23.09	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Игра
10.	26.09	Бег на средние дистанции. Игра.

11.	27.09	Бег на средние дистанции. Игра.
12.	30.09	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
13.	3.10	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
14.	4.10	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
15.	7.10	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
16.	10.10	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
17.	11.10	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
18.	14.10	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
19.	17.10	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
20.	18.10	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
21.	21.10	Висы. Строевые упражнения. Игра.
22.	24.10	Висы. Строевые упражнения. Игра.
23.	25.10	Висы. Строевые упражнения. Игра.
24.	28.10	Висы. Строевые упражнения. Игра.
25.	7.11	Висы. Строевые упражнения. Игра.
26.	08.11	Висы. Строевые упражнения. Игра.
27.	11.11	Лазание по канату. Строевые упражнения. Игра.
28.	14.11	Лазание по канату. Строевые упражнения. Игра.
29.	15.11	Лазание по канату. Строевые упражнения. Игра.
30.	18.11	Лазание по канату. Строевые упражнения. Игра.
31.	21.11	Лазание по канату. Строевые упражнения. Игра.
32.	22.11	Лазание по канату. Строевые упражнения. Игра.
33.	25.11	Акробатика. Игра.
34.	28.11	Акробатика. Игра.
35.	29.11	Акробатика. Игра.
36.	2.12	Акробатика. Игра.
37.	5.12	Акробатика. Игра.
38.	6.12.	Акробатика. Игра.
39.	9.12	Волейбол.
40.	12.12	Волейбол.
41.	13.12	Волейбол.
42.	16.12	Волейбол.
43.	19.12	Волейбол.
44.	20.12	Волейбол.
45.	23.12	Волейбол.
46.	26.12	Волейбол.
47.	27.12	Волейбол.
48.	09.01	Волейбол.
49.	10.01	Волейбол.
50.	13.01	Волейбол.
51.	16.01	Волейбол.
52.	17.01	DOMENOOM.

53.	20.01	Волейбол.
54.	23.01	Волейбол.
55.	24.01	Волейбол.
56.	26.01	Волейбол.
57.	27.01	Баскетбол.
58.	30.01	Баскетбол.
59.	03.02	Баскетбол.
60.	06.02	Баскетбол.
61.	07.02	Баскетбол.
62.	10.02	Баскетбол.
63.	11.02	Баскетбол.
64.	13.02	Баскетбол.
65.	14.02	Баскетбол.
66.	17.02	Баскетбол.
67.	20.02	Баскетбол.
68.	21.02	Баскетбол.
69.	24.02	Баскетбол.
70.	27.02	Баскетбол.
71.	28.02	Баскетбол.
72.	03.03	Баскетбол.
73.	06.03	Баскетбол.
74.	07.03	Баскетбол.
75.	10.03	Баскетбол.
76.	13.03	Баскетбол.
77.	14.03	Баскетбол.
78.	17.03	Баскетбол.
79.	20.03	Баскетбол.
80.	21.03	Баскетбол.
81.	03.04	Баскетбол.
82.	04.04	Баскетбол.
83.	07.04	Баскетбол.
84.	10.04	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
85.	11.04	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
86.	14.04	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
87.	17.04	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
88.	18.04	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
89.	21.04	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
90.	24.04	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
91.	25.04	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
92.	28.04	Бег по пересеченной местности, преодоление
		препятствий. Игра
93.	01.05	Бег на средние дистанции. Игра
94.	02.05	Бег на средние дистанции. Игра

95.	05.05	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Игра
96.	12.05	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Игра
97.	15.05	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Игра
98.	16.05	Прыжки в высоту. Метание малого мяча. Игра.
99.	19.05	Прыжки в высоту. Метание малого мяча. Игра
100.	22.05	Прыжки в высоту. Метание малого мяча. Игра.
101.	23.05	Прыжки в высоту. Метание малого мяча. Игра.