

**Проект календарно-тематического планирования по учебному предмету**

**«физическая культура. 10 класс»**

Тема занятия	с\р
Социокультурные основы физической культуры. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения. Вводный инструктаж по технике безопасности. записи	Отработка темы № 1  2 часа
Психолого-педагогические основы физической культуры. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. записи	Отработка темы № 2  2 часа
Медико-биологические основы физической культуры. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. записи	Отработка темы № 3  2 часа
Навыки закалывания. Воздушные и солнечные ванны. Приемы саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Приемы самоконтроля. записи	Отработка темы № 4  2 часа
Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол. Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Записи в тетради.	Отработка темы № 5  2 часа
Гимнастика с элементами акробатики. Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Записи в тетради.	Отработка темы № 6  2 часа
Легкая атлетика. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Записи в тетради.	Отработка темы № 7  2 часа
Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	Отработка темы № 8  2 часа
Лыжная подготовка. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Записи в тетради.	Отработка темы № 9  2 часа
Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. записи	Отработка темы № 10

	2 часа
Плавание. Биохимические особенности техники плавания. Доврачебная помощь пострадавшему. Правила плавания в открытом водоеме. Записи в тетради.	Отработка темы № 11 2 часа
Элементы единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Промежуточная аттестация. Записи в тетради.	Отработка темы № 12 2 часа
Обобщающий урок. Не задано.	Отработка темы № 13 2 часа
Итого занятий 13 часов	Итого с\р 36 часов
Программа рассчитана на 49 часов	