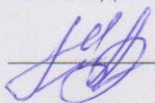


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ДУВАНСКИЙ
РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
МБОУ СОШ с.Улькунды

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО



Галлямов И.Н.

СОГЛАСОВАНО

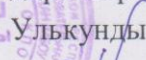
Заместитель директора по УВР



Валиахметова Л.Д.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ с.



Улькунды

Рахимова Р.Р.

Приказ № 134 от « 29 » 08 2025 г.

Календарно-тематический план

(ID 3116736)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Улькунды 2025

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека. Физическая культура и социальное здоровье.	1			02.09
2	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1			09.09
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Физическая культура и физическое здоровье. Физическая культура и психическое здоровье.	1		1	16.09
4	Основы организации образа жизни современного человека. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности.	1		1	23.09

5	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1		1	30.09
6	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.	1		1	07.10
7	Профилактика нарушения и коррекция осанки. Профилактика перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата. Упражнения атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1		1	14.10
8	Легкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м.	1		1	21.10
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км.	1	1		11.11
10	Гимнастика. Правила и техника	1		1	18.11

	выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.				
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1		25.11
12	Техническая подготовка в баскетболе. Тактическая подготовка в баскетболе.	1		1	02.12
13	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол. Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол. Развитие выносливости средствами игры баскетбол.	1		1	09.12
14	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении.	1		1	16.12
15	Тренировочные игры по баскетболу. Техника судейства игры баскетбол.	1		1	23.12
16	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне. Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение,	1		1	30.12

	подводящие упражнения с подключением работы рук и ног, передвижение в полной координации).				
17	Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы. Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы.	1		1	15.01
18	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки. Игры с мячом на воде.	1		1	22.01
19	Зимние виды спорта. <i>Развитие выносливости.</i> Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности; с соревновательной скоростью.	1		1	29.01
20	<i>Развитие силовых способностей.</i> Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	1		1	05.02
21	<i>Развитие координации.</i> Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. Коньковый ход на лыжах. Лыжные эстафеты.	1		1	12.02

22	Прохождение лыжной трассы разными способами на лыжах без учёта времени. Прохождение дистанции 3 км на лыжах без учёта времени.	1		1	19.02
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км. Зачет.	1	1		26.02
24	Волейбол. Техническая и тактическая подготовка в волейболе. Общефизическая подготовка средствами игры волейбол. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1		1	05.03
25	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол. Развитие силовых способностей средствами игры волейбол. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1		1	12.03
26	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол. Развитие выносливости средствами игры волейбол. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1		1	19.03
27	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники одиночного блока. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1		1	26.03

28	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности. Тренировочные игры по волейболу. Техника судейства игры волейбол. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1		1	09.04
29	Тактическая подготовка в футболе. Развитие силовых, скоростных, координационных способностей средствами игры футбол. Развитие выносливости средствами игры футбол.	1		1	16.04
30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении. Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером. Совершенствование техники удара по мячу в движении.	1		1	23.04
31	Тренировочные игры по мини-футболу. Техника судейства игры футбол.	1		1	30.04
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1	07.05
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча	1		1	14.05

	весом 500 г(д), 700 г(ю). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие).				
34	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени.	1	1		21.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	4	30	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Адаптация организма и здоровье человека. Здоровый образ жизни современного человека.	1			02.09
2	Определение индивидуального расхода энергии. Физическая культура и профессиональная деятельность человека.	1			09.09
3	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы).	1		1	16.09
4	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах.	1		1	23.09
5	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: массаж и самомассаж. Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: банные процедуры.	1		1	30.09

6	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой; синхрогимнастика «Ключ».	1		1	07.10
7	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	14.10
8	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1		1	21.10
9	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг). Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1	1		11.11
10	Техническая и тактическая подготовка в футболе	1		1	18.11
11	Развитие выносливости, координационных, скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1		1	25.11
12	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью, техники остановки мяча разными способами.	1		1	02.12
13	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		1	09.12

14	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом и большом футбольных полях)	1		1	16.12
15	Техническая и тактическая подготовка в баскетболе	1		1	23.12
16	Развитие выносливости, координационных, скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		1	30.12
17	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении, техники передачи и броска мяча во время ведения, техники выполнения штрафного броска.	1	1		15.01
18	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		1	22.01
19	Тренировочные игры по баскетболу	1		1	29.01
20	Техническая и тактическая подготовка в волейболе	1		1	05.02
21	Общая физическая подготовка и развитие физических качеств средствами игры волейбол	1		1	12.02
22	Совершенствование техники нападающего удара, приема мяча и подачи мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		1	19.02
23	Совершенствование технической и	1		1	26.02

	тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности				
24	Тренировочные игры по волейболу	1	1	1	05.03
25	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Техника самостраховки в атлетических единоборствах.	1		1	12.03
26	Техника стоек в атлетических единоборствах. Техника захватов в атлетических единоборствах.	1		1	19.03
27	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах. Техника задней подножки в атлетических единоборствах.	1		1	26.03
28	Техника удержаний в атлетических единоборствах. Учебные схватки с использованием бросков и удержанием. Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1		1	09.04
29	Развитие силовых, скоростных и координационных способностей средствами атлетических единоборств	1		1	16.04
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и	1		1	23.04

	разгибание рук в упоре лежа на полу				
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1		1	30.04
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1		1	07.05
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки); Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг.	1		1	14.05
34	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши); Челночный бег 3х10 м	1	1		21.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	4	30	