

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа села Старые Тукмаклы
муниципального района Кушнаренковский район
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
эстетического цикла

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом по школе от
30.08.2024 г. № 126

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10 – 11 классов

с. Старые Тукмаклы 2024

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	0	1	02.09.2024	
2	Культура как способ развития человека	1	0	1	06.09.2024	
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	1	09.09.2024	
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	0	1	13.09.2024	
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	1	16.09.2024	
6	Физическая культура и физическое здоровье	1	0	1	20.09.2024	
7	Физическая культура и психическое здоровье	1	0	1	23.09.2024	
8	Физическая культура и социальное здоровье	1	0	1	27.09.2024	
9	Основы организации образа жизни современного человека	1	0	1	30.09.2024	
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	1	0	04.10.2024	
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1	07.10.2024	
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1	11.10.2024	

13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	1	14.10.2024	
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	1	18.10.2024	
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	1	21.10.2024	
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	1	25.10.2024	
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	08.11.2024	
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	11.11.2024	
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	1	15.11.2024	
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	1	0	18.11.2024	
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	22.11.2024	
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	25.11.2024	
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	29.11.2024	
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	02.12.2024	
25	Техническая подготовка в футболе	1	0	1	06.12.2024	
26	Тактическая подготовка в футболе	1	0	1		

					09.12.2024	
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	0	1	13.12.2024	
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	1	16.12.2024	
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	1	20.12.2024	
30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	1	0	23.12.2024	
31	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1	27.12.2024	
32	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	0	1	10.01.2025	
33	Тренировочные игры по мини-футболу	1	0	1	13.01.2025	
34	Техника судейства игры футбол	1	0	1	17.01.2025	
35	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1	20.01.2025	
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1	24.01.2025	
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	27.01.2025	
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	31.01.2025	
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	1	03.02.2025	
40	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	1	0	07.02.2025	
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	10.02.2025	
42	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	14.02.2025	

43	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1	17.02.2025	
44	Техника судейства игры баскетбол	1	0	1	21.02.2025	
45	Техническая подготовка в волейболе	1	0	1	28.02.2025	
46	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1	03.03.2025	
47	Общefизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0	1	07.03.2025	
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	1	10.03.2025	
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	1	14.03.2025	
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	1	0	17.03.2025	
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	1	21.03.2025	
52	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	1	31.03.2025	
53	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	1	04.04.2025	
54	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1	07.04.2025	
55	Тренировочные игры по волейболу	1	0	1	11.04.2025	
56	Техника судейства игры волейбол	1	0	1	14.04.2025	
57	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне	1	0	1	18.04.2025	
58	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	1	0	1	21.04.2025	
59	Техника плавание брассом на спине	1	0	1		

	(подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)				25.04.2025	
60	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1	1	0	28.04.2025	
61	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1	0	1	02.05.2025	
62	Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы	1	0	1	05.05.2025	
63	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами	1	0	1	16.05.2025	
64	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1	0	1	19.05.2025	
65	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1	0	1	23.05.2025	
66	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1	0	1		
67	Игры с мячом на воде	1	0	1		
68	Игры с мячом на воде	1	0	1		
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	1	0		
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		

76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		
79	Участие в соревнованиях	1	0	1		
80	Участие в соревнованиях	1	1	0		
81	Участие в соревнованиях	1	0	1		
82	Участие в соревнованиях	1	0	1		
83	Судейство соревнований	1	0	1		
84	Судейство соревнований	1	0	1		
85	Знания о ГТО	1	0	1		
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	1		
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	1		
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1		
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	1	0		
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1		
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на	1	0	1		

	высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	0	1		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1		
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	1		
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	0	1		
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

