

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ново-Кырлайская средняя общеобразовательная школа имени Г.Тукая»
Арского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____ Мифтахова Г.Г.

Протокол №1

от «25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

_____ Салахова И.Г.

«25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Хайруллина З.И.

Приказ №123

от «25» августа 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(ID 1710268)

к федеральной рабочей программе
по учебному предмету «Физическая культура»
для 10-11 классов учителя первой квалификационной категории
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Ново-Кырлайская средняя общеобразовательная школа имени Г.Тукая»
Арского муниципального района Республики Татарстан
Шакирова Ильфата Зиннуровича
на 2023 -2024 учебный год

Принята на заседании педагогического совета
протокол № 1 от « 25 » августа 2023 г

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	3			
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	8			
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10			
Итого по разделу		26			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	8			
Итого по разделу		8			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	11			
4.2	Базовая физическая подготовка	11			
Итого		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

11 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6			
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6			
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная	6			

	деятельность				
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12			
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16			
4.2	Базовая физическая подготовка	18			
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Календарные сроки		Примечание
		Планируемые сроки	Фактические сроки	
1.	Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека	5.09		
2	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	8.09		
3	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	12.09		
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	15.09		
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	19.09		
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Организации физической культуры в современном обществе	22.09		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине	26.09		
8	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	29.09		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание гранаты весом 500 г(д), 700 г(ю). Челночный бег 3*10 м	3.10		

10	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	6.10		
11	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	10.10		
12	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	13.10		
13	Футбол. Техническая подготовка в футболе	17.10		
14	Тактическая подготовка в футболе	20.10		
15	Развитие силовых и скоростных, координационных способностей, выносливости средствами игры футбол	24.10		
16	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	27.10		
17	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	7.11		
18	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	10.11		
19	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	14.11		
20	Совершенствование техники удара по мячу в движении	17.11		
21	Тренировочные игры по мини-футболу	21.11		
22	Техника судейства игры футбол	24.11		
23	Физическая культура и физическое, психическое, социальное здоровье	28.11		
24	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	1.12		

25	Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе	5.12		
26	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	8.12		
27	Тактическая подготовка в баскетболе	12.12		
28	Развитие скоростных и силовых, координационных способностей, выносливости средствами игры баскетбол	15.12		
29	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	19.12		
30	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	22.12		
31	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	26.12		
32	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	29.12		
33	Тренировочные игры по баскетболу	9.01		
34	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	12.01		
35	Лыжная подготовка. Инструктаж по техники безопасности. Закрепление стойки лыжника; работа без палок; работа рук и ног при попеременно – двухшажном ходе на месте и в движении.	16.01		
36	Лыжная подготовка. Повороты, стоя на месте и в движении. Прохождение дистанции 2-3 км.	19.01		
37	Лыжная подготовка. Повторение техники попеременно-двухшажного хода. Повторение способов подъема на лыжах «елочка», «полу елочка», «лесенка».	23.01		
38	Лыжная подготовка.	26.01		

	Повторение работы без палок; работа рук и ног при передвижении ступающим, скользящим шагом ходом.			
39	Лыжная подготовка. Повторение способов подъемов, поворотов на месте и в движении. Прохождение дистанции ранее изученными ходами 1-2 км. Повторение конькового хода. Подготовка к сдаче норм ГТО.	30.01		
40	Лыжная подготовка. Повторение техники одновременных ходов с выполнением имитации работы рук на месте без палок за середину палок. Прохождение тренировочного круга 100-200 м с выполнением одновременно одношажного хода, чередуя со ступающим и скользящим шагом, особенности работы рук и ног при коньковом ходе.	2.02		
41	Лыжная подготовка. Повторение техники попеременно двухшажного хода, продолжение обучению конькового хода. Повторение подъемов. Повторение спусков. Игры (эстафеты).	6.02		
42	Лыжная подготовка. Повторение техники одновременно одношажного хода, повторение попеременно- двухшажного хода.	9.02		
43	Лыжная подготовка. Воспитание выносливости. Прохождение дистанции свободным стилем 5-6 км.	13.02		
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	16.02		
45	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	20.02		
46	Основы организации образа жизни современного человека. Проектирование индивидуальной	27.02		

	досуговой деятельности			
47	Волейбол. Техническая подготовка в волейболе	1.03		
48	Тактическая подготовка в волейболе	5.03		
49	Общеспортивная подготовка средствами игры волейбол	12.03		
50	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	15.03		
51	Развитие скоростных, силовых способностей средствами игры волейбол	19.03		
52	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	22.03		
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	2.04		
54	Участие в соревнованиях	5.04		
55	Развитие координационных способностей, выносливости средствами игры волейбол	9.04		
56	Совершенствование техники нападающего удара	12.04		
57	Совершенствование техники одиночного блока	16.04		
58	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	19.04		
59	Тренировочные игры по волейболу	23.04		
60	Техника судейства игры волейбол	26.04		
61	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	30.04		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	3.05		

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			
63	<u>Плавание.Имитация техники плавание.</u> <u>Вводный инструктаж; правила. Т/Б на уроках плавания, повторение техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.</u>	7.05		
64	<u>Имитация техники плавание.</u> <u>Повторение техники плавания способом брасс; старт пловца.Подготовка к сдаче норм ГТО.</u>	10.05		
65	<u>Имитация техники плавание.</u> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м. Судейство соревнований	14.05		
66	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Основные направления и формы	17.05		
67	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	21.05		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	24.05		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Календарные сроки		Примечание
		Планируемые сроки	Фактические сроки	
1.	Адаптация организма и здоровье человека	1.09		
2.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	6.09		
3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	7.09		
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	8.09		
5.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	13.09		
6.	Участие в соревнованиях	14.09		
7.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	15.09		
8.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	20.09		
9.	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	21.09		
10.	Синхрोगимнастика «Ключ»	22.09		
11.	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	27.09		
12.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	28.09		
13.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных	29.09		

	требований комплекса ГТО			
14.	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	4.10		
15.	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	5.10		
16.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	6.10		
17.	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	11.10		
18.	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	12.10		
19.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	13.10		
20.	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	18.10		
21.	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	19.10		
22.	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	20.10		
23.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	25.10		
24.	Футбол. Техническая подготовка в футболе	26.10		
25.	Тактическая подготовка в футболе	27.10		
26.	Судейство соревнований	8.11		
27.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	9.11		

28.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	10.11		
29.	Здоровый образ жизни современного человека	15.11		
30.	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	16.11		
31.	Развитие выносливости средствами игры футбол	17.11		
32.	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	22.11		
33.	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	23.11		
34.	Определение индивидуального расхода энергии	24.11		
35.	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	29.11		
36.	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	30.11		
37.	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1.12		
38.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	6.12		
39.	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	7.12		
40.	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	8.12		
41.	Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе	13.12		
42.	Тактическая подготовка в баскетболе	14.12		

43.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	15.12		
44.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	20.12		
45.	Судейство соревнований	21.12		
46.	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	22.12		
47.	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	27.12		
48.	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	28.12		
49.	Физическая культура и продолжительность жизни человека	29.12		
50.	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время владения	10.01		
51.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	11.01		
52.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	12.01		
53.	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	17.01		
54.	Тренировочные игры по баскетболу	18.01		
55.	Участие в соревнованиях	19.01		
56.	Физическая культура и продолжительность жизни человека	24.01		
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	25.01		

58.	Волейбол. Техническая подготовка в волейболе	26.01		
59.	Тактическая подготовка в волейболе	31.01		
60.	Общефизическая подготовка в волейболе	1.02		
61.	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	2.02		
62.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	7.02		
63.	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	8.02		
64.	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	9.02		
65.	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	14.02		
66.	Развитие выносливости средствами игры волейбол	15.02		
67.	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	16.02		
68.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	21.02		
69.	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	22.02		
70.	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	23.02		
71.	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	28.02		
72.	Участие в соревнованиях	29.02		
73.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний)	1.03		

	(тестов) 6-7 ступени			
74.	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	6.03		
75.	Тренировочные игры по волейболу	7.03		
76.	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	13.03		
77.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	14.03		
78.	Атлетическое единоборство. Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	15.03		
79.	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	20.03		
80.	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	21.03		
81.	Техника стоек в атлетических единоборствах	22.03		
82.	Техника захватов в атлетических единоборствах	3.04		
83.	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	4.04		
84.	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	5.04		
85.	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	10.04		
86.	Техника удержаний в атлетических единоборствах	11.04		
87.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	12.04		
88.	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	17.04		
89.	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	18.04		

90.	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	19.04		
91.	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	24.04		
92.	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	25.04		
93.	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	26.04		
94.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	2.05		
95.	Банные процедуры	3.05		
96.	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	8.05		
97.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	10.05		
98.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	15.05		
99.	Участие в соревнованиях	16.05		
100.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	17.05		
101.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	22.05		
102.	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	23.05		

