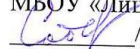
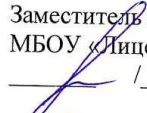


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Многопрофильный лицей №186 - «Перспектива»
Приволжского района г. Казани**

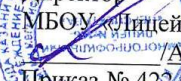
«Рассмотрено»

Руководитель МО
МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»
 / Р.Н.Сабирзянов/
Протокол № 1 от
« 25 » августа 2023г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР
МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»
 / Р.И.Мухутдинов/
« 25 » августа 20 23 г.



«Утверждено»
Директор
МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»
 / А.Т.Замалдинов/
Приказ № 422
« 28 » августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(календарно-тематическое планирование)
(ID 3154194)
по физической культуре
Сабирзянова Рустама Нагимулловича,
учителя физической культуры, высшей квалификационной категории
Классы: 10А,10Б,10В.**

Рассмотрено
на заседании
педагогическо
го совета
протокол №1
«28» августа
2023г.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

Учебно-тематическое планирование по физической культуре

Класс: 10

Учитель: Сабирзянов Рустем Нагимуллович

Количество часов:

Всего 68 ч; в неделю 2

Учебники: Матвеев А.П., Физическая культура. 10-11 класс. Учебник для общеобразовательной организации, А.П. Матвеев.- М.: Просвещение, 2019.-95 с.: ил. (Перспектива)

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения						Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	Факт			План			
					10 А	10 Б	10 В	А	Б	В	
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1			5.09	1.09	4.09				https://resh.edu.ru
2	Культура как способ развития человека	1			6.09	7.09	5.09				https://resh.edu.ru
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1			12.09	8.09	11.09				https://resh.edu.ru
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1			13.09	14.09	12.09				https://resh.edu.ru
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			19.09	15.09	18.09				https://resh.edu.ru
6	Физическая культура и психическое здоровье	1			20.09	21.09	19.09				https://resh.edu.ru

7	Физическая культура и социальное здоровье	1			26.09	22.09	25.09				https://resh.edu.ru
8	Основы организации образа жизни современного человека	1			27.09	28.09	26.09				https://resh.edu.ru
9	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1			3.10	29.09	2.10				https://resh.edu.ru
10	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			4.10	5.10	3.10				https://resh.edu.ru
11	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1			10.10	6.10	9.10				https://resh.edu.ru
12	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1			11.10	12.10	10.10				https://resh.edu.ru
13	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и	1			17.10	13.10	16.10				https://resh.edu.ru

35	Техника лыжных ходов и переходов с одного	1																	
----	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двушажный ход. Попеременный двушажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции 4 км.																		
36	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двушажный ход. Попеременный двушажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции до 4 км.	1																	https://resh.edu.ru
37	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднeperесеченной местности с	1																	https://resh.edu.ru

	использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.											
38	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двушажный ход. Попеременный двушажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции до 4 км.	1										https://resh.edu.ru
39	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техническая подготовка в баскетболе	1										https://resh.edu.ru

40	Тактическая подготовка в баскетболе	1									https://resh.edu.ru
41	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1									https://resh.edu.ru
42	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1									https://resh.edu.ru
43	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1									https://resh.edu.ru
44	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1									https://resh.edu.ru
45	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1									https://resh.edu.ru
46	Техника безопасности на уроках волейбола. Техническая подготовка в волейболе	1									https://resh.edu.ru
47	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1									https://resh.edu.ru

48	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1										https://resh.edu.ru
49	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1										https://resh.edu.ru
50	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1										https://resh.edu.ru
51	Совершенствование техники нападающего удара	1										https://resh.edu.ru
52	Совершенствование техники одиночного блока	1										https://resh.edu.ru
53	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1										https://resh.edu.ru
54	Знания о ГТО	1										https://resh.edu.ru
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1										https://resh.edu.ru

56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1									https://resh.edu.ru
57	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									https://resh.edu.ru
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1									https://resh.edu.ru
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1									https://resh.edu.ru
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1									https://resh.edu.ru

61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Пръжок в длину с места толчком двумя ногами	1									https://resh.edu.ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1									https://resh.edu.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1									https://resh.edu.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1									https://resh.edu.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1									https://resh.edu.ru

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1										https://resh.edu.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1										https://resh.edu.ru
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1										https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0								

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью
11 лист(а,ов)

Директор МБОУ «Лицей №186 –
«Перспектива»
А.Т.Замалдинов



-
- у
-
- Ба
- Д
- Ж
- –
- Кр
- обра
- Лер

ЦИС

<https://>