

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
МБОУ «Гимназия №5 ЗМР
РТ»
_____/М.Д.Халитов/
«28»августа 2024г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
(ВР)
МБОУ «Гимназия №5 ЗМР
РТ»
_____/ Р.Р. Гатауллин/
«29» августа 2024г.

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Гимназия №5 ЗМР РТ»
_____/Г.Н. Нуриева/
«31»августа2024г.

Введено в действие
по приказу № 156 от «31» августа
2024 г.

Календарно-тематическое планирование

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(ID 1510494)

(для 10 классов образовательных организаций)

учителя физической культуры
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Гимназия №5 Зеленодольского муниципального района Республики
Татарстан»
Рахимов Ильдус Юсупович
(высшая квалификационная категория)

Принято на
заседании
педагогического совета
гимназии №5
Протокол №1
от
«29» августа 2024г.

2024-2025 учебный год

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Физическая культура, как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе.	1	0	1	1.09	Практическая работа
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры. История и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	1	0	1	5.09	Практическая работа
3	Физическая культура, как средство укрепления здоровья человека. Здоровье, как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья. Способы самостоятельной двигательной деятельности.	1	0	1	8.09	Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика».	1	0	1	12.09	Практическая

	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт из разных положений с последующим ускорением.					работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	15.09	Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. Овладение техникой длительного бега.	1	0	1	19.09	Практическая работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	22.09	Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	26.09	Практическая работа
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: челночный бег. Специальные беговые	1	0	1	29.09	Практическая работа

	упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.					
10	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1	3.10	Практическая работа
11	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	6.10	Практическая работа
12	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1	10.10	Практическая работа
13	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека. Основные типы и виды активного отдыха. Кондиционная тренировка.	1	0	1	13.10	Практическая работа
14	Медицинский осмотр учащихся, как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой.	1	0	1	17.10	Практическая работа
15	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	20.10	Практическая работа

16	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	24.10	Практическая работа
17	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1	27.10	Практическая работа
18	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1	7.11	Практическая работа
19	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1	10.11	Практическая работа
20	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1	14.11	Практическая работа
21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1	17.11	Практическая работа
22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком	1	0	1	21.11	Практическая работа

	одной и приземление на другую в баскетболе.					
23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1	24.11	Практическая работа
24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	28.11	Практическая работа
25	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	01.11	Практическая работа
26	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	05.12	Практическая работа
27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	08.12	Практическая работа
28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	12.12	Практическая работа
29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1	15.12	Практическая работа

30	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	19.12	Практическая работа
31	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	22.12	Практическая работа
32	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1	26.12	Практическая работа
33	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	28.12	Практическая работа
34	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	23.01	Практическая работа
35	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	26.01	Практическая работа
36	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Зимние виды	1	0	1		Практическая

	спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.					работа
40	Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	0	1	9.01	Практическая работа
41	Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1	0	1	12.01	Практическая работа
42	Модуль «Плавание». Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники.	1	0	1	16.01	Практическая работа
43	Модуль «Плавание». Кроль на груди - 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1	19.01	Практическая работа
44	Модуль «Плавание». Кроль на спине - 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в брассе. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа

	на воде					
48	Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Плавание». Брасс 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Атлетические единоборства». Правила техники безопасности на уроках. Виды единоборств. Приемы самообороны.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Атлетические единоборства». Основные приемы в единоборствах.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Атлетические единоборства». Защита от ударов.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Атлетические единоборства». Аэробные упражнения.	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Атлетические единоборства». Круговая тренировка. Правила соревнований.	1	0	1		Практическая работа
55	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа

57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Лёгкая	1	0	1		Практическая

	атлетика». Зачет: 2000 м . – девушки, 3000 м. – юноши.					работа
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на дальность.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на дальность.	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: метание гранаты на дальность.	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1		Практическая работа
68	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		