

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Белоколодезская средняя общеобразовательная школа
Вейделевского района Белгородской области»

Приложение к рабочей программе
по физической культуре 10-11 класс

«Согласовано» Руководитель МО _____ Гузеев А.Н. Протокол № ____ от «____» _____ 2022 г.	«Согласовано» Методист _____ Степанова Т.Н. «____» _____ 2022 г.	«Утверждаю» Директор школы _____ Артемова Т.В. Приказ № ____ от «____» _____ 2022г.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

Календарно-тематическое
планирование уроков физической культуры

10 класс

Гузеев Александр Николаевич

**Календарно-тематическое планирование
для учащихся 10 класса при 3-х разовых занятиях в неделю**

№ п\п	Плановые сроки прохождения	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (1 час)			
1		Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.
Легкая атлетика (14 часов)			
2		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Спринтерский бег, эстафетный бег	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
3		Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 100м на результат.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
5		Спринтерский бег, эстафетный бег	
6		Спринтерский бег, эстафетный бег	
7		Спринтерский бег, эстафетный бег. Челночный бег 3x10м на результат.	
8		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов	
9		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов на результат.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
10		Метание мяча и гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Шестиминутный бег на результат.	
11		Метание мяча и гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов	
12		Метание мяча и гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов	
13		Метание мяча и гранаты на	

		дальность с 5-6 беговых шагов	
14		Метание мяча и гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов на результат.	
15		Бег на средней дистанции: 500м девушки и 1000м юноши на результат.	
16		Спринтерский бег, эстафетный бег.	
Знания о физической культуре (1 час)			
17		Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.
Баскетбол (10 часов)			
17		Правила безопасности при занятиях баскетболом	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
18		Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведение и бросков	
19		Бросок двумя руками от головы в прыжке	
20		Бросок двумя руками от головы в прыжке	
21		Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
22		Позиционное нападение быстрым прорывом	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
23		Позиционное нападение быстрым прорывом.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
24		Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно

		броска).	относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
25		Учебная игра	
26		Учебная игра	
Знания о физической культуре (1 час)			
27		Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки
Гимнастика с основами акробатики (21 часов)			
28		Правила безопасности на уроках гимнастики	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
29		Правила безопасности на уроках гимнастики	
30		Висы и упоры: подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики); Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю (девочки)	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
31		Висы и упоры: Юноши. Подъем в упор силой; Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь. Девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь;	
32		Висы и упоры: Юноши: вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Девушки: толчком двух ног вис углом.	
33		Висы и упоры: Юноши: соскок махом назад. Девушки: Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	
34		Лазание по канату в два приема.	
35		Лазание по канату в два приема.	
36		Лазание по канату в два	

		приема.	
37		Акробатика: Юноши. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Кувырок назад из стойки на руках. Девушки. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках	
38		Акробатика: Юноши. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Кувырок назад из стойки на руках. Девушки. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
39		Акробатика: Юноши. Стойка на руках с помощью. Девушки. Стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках	
40		Юноши. Стойка на руках с помощью. Девушки. Стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках	
41		Акробатика: Юноши. Кувырок назад из стойки на руках. Девушки. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
42		Опорный прыжок Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-129 см. Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	

43	<p>Опорный прыжок Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-129 см. Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)</p>	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
44	<p>Опорный прыжок: Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-129 см. Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)</p>	
45	<p>Опорный прыжок: Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-129 см. Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)</p>	
46	<p><i>Мальчики:</i> подъем завесом вне. <i>Девочки:</i> Вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.</p>	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
47	<p><i>Мальчики:</i> Выполнение разученной комбинации на оценку. <i>Девочки:</i> Выполнение разученной комбинации на оценку.</p>	<i>Мальчики:</i>
48	<p><i>Мальчики:</i> Выполнение разученной комбинации на оценку. <i>Девочки:</i> Выполнение разученной комбинации на оценку.</p>	Выполнение разученной комбинации на оценку.

Знания о физической культуре (1 час)				
49		Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)				
50		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Попеременный двухшажный и одношажный бесшажные ходы.	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	
51		Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.		
52		Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.		
53		Одновременный одношажный ход.		
54		Одновременный одношажный ход.		
55		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).		
56		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).		
57		Коньковый ход		
58		Коньковый ход		
59		Коньковый ход		
60		Прохождение дистанции 5 км.(девушки) и до 6 км (юноши		
61		Прохождение дистанции 5 км.(девушки) и до 6 км (юноши		
Знания о физической культуре (1 час)				
62		Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.		Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.
Знания о физической культуре (1 час)				
63		Психологические процессы	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым	

		в обучении двигательным действиям.	двигательным действиям.
Футбол (6 часа)			
64		Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
65		Ведение мяча по прямой.	
66		Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба.	
67		Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	
68		Игра по упрощенным правилам.	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
69		Игра по упрощенным правилам.	
Элементы единоборств (6 часа)			
70		Правила безопасности при занятиях единоборствами Стойки и перемещения в стойке. Приемы самостраховки.	Правила безопасности при занятиях единоборствами Правила безопасности при занятиях единоборствами
71		Стойки и перемещения в стойке. Приемы самостраховки.	
72		Правила безопасности при занятиях единоборствами Захваты рук и туловища.	
73		Правила безопасности при занятиях единоборствами Захваты рук и туловища	
74		Приемы борьбы за выгодное положение	
75		Учебная схватка.	
Знания о физической культуре (1 час)			
76		Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Ведут дневник самоконтроля.
Волейбол (12 часов)			
77		Правила безопасного поведения во время занятий волейболом. Стойка игрока,	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

		перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
78		Правила безопасного поведения во время занятий волейболом. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	
79		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
80	Прием мяча, отраженного сеткой		
81	Прием мяча, отраженного сеткой		
82		Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
83		Совершенствование технических приемов игры в волейбол	
84		Игра в нападении через 3-ю зону.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
85		Совершенствование технических приемов. Одиночное блокирование.	
86		Совершенствование технических приемов. Одиночное блокирование.	
87		Совершенствование технических приемов.	
88		Групповое блокирование и страховка блокирующего.	
Знания о физической культуре (1 час)			
89		Общие гигиенические правила.	Продолжают усваивать основные гигиенические правила.
Легкая атлетика (13 часов)			
90		Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики Спринтерский бег. Эстафетный бег	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
91		Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

		Спринтерский бег. Эстафетный бег	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
92		Спринтерский бег. Эстафетный бег	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
93		Спринтерский бег. Эстафетный бег	
94		<u>Легкая атлетика</u> Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Челночный бег 3х10м на результат.	
95		<u>Легкая атлетика</u> Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов.	
96		<u>Легкая атлетика</u> Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Челночный бег 3х10м на результат.	
97		<u>Легкая атлетика</u> Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов.	
98		<u>Легкая атлетика</u> Метание гранаты на дальность в коридоре 10 м с разбега на результат.	
99		<u>Легкая атлетика</u> Бег на средней дистанции. Шестиминутный бег на результат.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
100		Бег 2000 м (девушки) и 30000 (юноши) на результат	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе
101		Бег 100 м на результат.	
102		Подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) на результат.	

			совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила
--	--	--	-------------------------------------------------------------------