

МБОУ СОШ с. Красногор Ардонского района

«Утверждаю»
Директор школы:  Датијева А.Р.
«10» «02» 2023г.

Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры

Для 10 класса

Календарно – тематическое планирование составлено на основе
Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа
физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А.

Зданевича (М.: Просвещение, 2021).

Виленский М.Я. Учебник «Физическая культура» 10-11 классы. Москва, издательство
«Просвещение» 2021г.

Учитель физической культуры

Дзеранов М.Н.

2023-2024 учебный год.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 классов

2 часа в неделю - 68 часов в год.

В. И. Лях: Учебник «Физическая культура. 10-11 классы» М.: Просвещение, 2021

№ урока По п/п	№ урока по разделу	Тема урока	Дата проведения		Домашняя задания
			Плани руемы й	Факти чески й	
I полугодие.					
1. Знания о физической культуре					
1	1.1	Инструктаж по ТБ. Основы знании. Спринтерский бег, эстафетный бег			Комплекс №1
2.Модуль «Лёгкая атлетика».					
2	2.1	Прием тестов Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.			Комплекс №1
3	2.2	Прием тестов Челночный бег 3x10м (учёт) Наклон вперед к ногам.			Комплекс №1
4	2.3	Прием тестов 6-мин. Бег. Подтягивание. Спортивные игры			Комплекс №3
5	2.4	Совершенствование техники низкого и высокого старта. Специальные беговые упражнения			Комплекс №3
6	2.5	Бег с ускорением Прыжок в длину с разбега.			Комплекс №5
7-8	2.6 2.7	Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Передача эстафетной палочки.			Комплекс №5
8	2.8	Прыжок в высоту.			Комплекс №4
10	2.9	Бег на результат 100м. Эстафеты. Прыжок в высоту.			Комплекс №4
11	2.10	Бег по пересеченной местности, преодоление пре- пятствий Метание гранаты 500-700 г с места на дальность			Комплекс №5
12	2.11	Бег в равномерном и умеренном темпе в течение 20- 25мин Метание гранаты 500-700 г с места на дальность			Комплекс
13	2.12.	Кроссовый бег 800/600 м.. Метание гранаты из различных положений.			Комплекс
14	2.13	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), 15-20 мин. (девушки)			Комплекс
15	2.14	Бег с препятствиями Метание мяча с разбега на дальность			Комплекс
16	2.15	Бег на 2000м (девушки), 3000м (юноши) (контроль)Метания гранаты			Комплекс
4.Модуль «Гимнастика».					
17	4.1	Проведение инструктажа по ТБ на уроках гимнастике. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых способностей.			Комплекс №1

18	4.2	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д).			
19-20	4.3 4.4	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д).			Комплекс №1
21	4.5	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема(без помощи ног - М). Развитие силовых способностей.			Комплекс №1
22	4.6	Повороты в движении.. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема (без помощи ног – М). Развитие силовых способностей.			Комплекс №3
23	4.7	М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручем. Развитие координационных способностей.			Комплекс №3
24	4.8	М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручем. Развитие координационных способностей.			Комплекс №3
25	4.9	Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей.			Комплекс №5
26	4.10	Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей.			Комплекс №5
27	4.11	Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей. Учет: техника выполнения акробатических упражнений.			Комплекс №5
28	4.12	Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей.			Комплекс №4
29-30	4.13 4.14	Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед -			Комплекс №4

		М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей.			
II полугодие.					
Волейбол 7 ч					
31	3.1	Проведение инструктажа по ТБ на уроках волейбола. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			Комплекс №3
32	3.2	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			Комплекс №2
33	3.3	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			Комплекс №5
34	3.4	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Учет: техника нижней прямой подачи мяча			Комплекс №3
35	3.5	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			Комплекс №3
36	3.6	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Учет: техника нападающего удара.			Комплекс №5
37	3.7	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар)			Комплекс №5
Баскетбол 9 ч					
38	3.8.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней			Комплекс №5

		дистанции. Зонная защита (2X1X2).Развитие скоростных качеств.			
39	3.9	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2X1X2).Развитие скоростных качеств. Учет: техника передачи мяча различными способами.			Комплекс №5
40	3.10	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2X1X2).Развитие скоростных качеств. Принять зачеты у задолжников.			Комплекс №2
41	3.11	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.			Комплекс №2
42	3.12	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X1X2).Развитие скоростных качеств.			Комплекс №5
43	3.13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2X1X2).Развитие скоростных качеств. Учет: техника передачи мяча различными способами.			Комплекс №5
44	3.14	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов, ведения и броска. Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств. Учет: техника штрафного броска.			Комплекс №5
Футбол 4ч					
45	3.15	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности.			Комплекс №2
46	3.16	Удары по воротам указанным способом на точность попадания мяча в цель			Комплекс №2
47	3.17	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления			Комплекс №5
48	3.18	Игровые задания			Комплекс №5
2.Модуль «Лёгкая атлетика».					
49	2.13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			Комплекс №5

		Метание гранаты 500-700 г с места на дальность			
50	2.14	Бег в равномерном и умеренном темпе в течение 20-25мин Метание гранаты 500-700 г с места на дальность			Комплекс №1
51	2.15	Кроссовый бег 800/600 м.. Метание гранаты из различных положений.			Комплекс №1
52	2.16	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), 15-20 мин. (девушки)			Комплекс №1
53	2.17	Метание гранаты г с места на дальность Метание мяча с разбега на дальность			Комплекс №5
54	2.18	Бег с препятствиями Метание мяча с разбега на дальность			Комплекс №5
55	2.19	Бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой			Комплекс №1
56	2.20	Бег на 2000м (девушки), 3000м (юноши) (контроль) Метания гранаты			Комплекс №5
57-58	2.21- 2.22	Совершенствование техники низкого и высокого старта. Специальные беговые упражнения			Комплекс №1
59	2.23	Бег с ускорением Прыжок в длину с разбега.			Комплекс №1
60-61	2.24- 2.25	Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Передача эстафетной палочки.			Комплекс №1
62-63	2.26- 2.27	Эстафетный бег 4x100м. Прыжок в высоту.			Комплекс №5
5. Модуль «Спорт».					
64	5.1	Выполнения нормативы комплекса ГТО			Комплекс №1
65	5.2	Выполнения нормативы комплекса ГТО			Комплекс №1
66	5.3	Выполнения нормативы комплекса ГТО			Комплекс №5
67	5.4	Выполнения нормативы комплекса ГТО			
68	5.5	Выполнения нормативы комплекса ГТО			