

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2019 г.

Согласовано
И.Н.Говорова /
заместитель директора по УВР



«УТВЕРЖДАЮ»
/А.Н.Перевизенцев/
директор МКОУ «Голубоченская
СШ № 20»
приказ № 46/2 от 30 августа 2019 г.

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Голубоченская средняя школа № 20»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре
(название предмета)

для 10 класса

Количество часов в год: 140

Количество часов в неделю: 4

Учитель: Перевизенцев Алексей Николаевич

2019 – 2020 учебный год

Программное и учебно-методическое оснащение

Класс	Количество часов в неделю согласно учебному плану школы			Реквизиты программы	УМК обучающихся	УМК учителя
	Федеральный компонент	Региональный компонент	Школьный компонент			
10	2	-	2	Программа дл ОУ по физической культуре Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2009 г.	Учебник для 10 класса по физической культуре, Лях В.И. – М.: Просвещение, 2017 г.	

Календарно-тематическое планирование 10 класса

<i>№ п/п</i>	<i>Дата проведения урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол – во часов</i>	<i>Примечание</i>
		Легкая атлетика	16	
1		Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. <i>Основы физической культуры и спорта.</i>	1	Бег с ускорением 100м
2		Развитие скоростных качеств. <i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</i>	1	Прыжки со скакалкой 3 мин
3		Сдача контрольного норматива – бег 30 м. Развитие скоростных качеств. П/и «Лапта»	1	
4		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>	1	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).
5		Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1	Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.
6		Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	
7		Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1	
8		Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1	Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз
9		Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
10		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта». <i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях</i>	1	Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.

		<i>умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа, банные процедуры.</i>		
11		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – подтягивания.	1	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).
12		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	1	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа .
13		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1	Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.
14		Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз
15		Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность.	1	
16		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	1	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от
		Кроссовая подготовка	5	
17		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.
18		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	
19		Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	1	
20		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек
21		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	
		Гимнастика	18	
22		Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота	1	Сгибание и разгибание рук из положения, лежа (от пола,

		налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		скамейки, стула).
23		Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	1	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек
24		Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висячем положении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	Прыжки со скакалкой
25		Сдача контрольного норматива – мальчики подтягивание, девочки сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Обучение техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки).	1	
26		Совершенствование, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
27		Совершенствование, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).
28		Закрепление, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Приседания 50 раз
29		Сдача контрольного норматива - техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
30		Развитие координационных способностей. Круговая тренировка. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности.	1	Приседания 50 раз

31		Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1	Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек
32		Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1	Прыжки со скакалкой
33		Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов. П/и «Выбивало с пленом».	1	Понимания туловища из положения лёжа за 30 сек
34		Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов. П/и «Выбивало с пленом».	1	Повторить правила по волейболу
35		Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	1	Сгибание рук в упоре лежа.
36		Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
37		Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов. П/и «Выбивало с пленом».	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
38		Развитие координационных способностей. Круговая тренировка. <i>Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности.</i>	1	
39		Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1	
		Баскетбол	13	
40		Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Ловля мяча с полутскока; двусторонняя игра.	1	
41		Ловля мяча с полутскока; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1	Сгибание рук в упоре лежа.
42		Ловля мяча с полутскока; двусторонняя игра.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
43		Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1	
44		Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1	
45		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз

46		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	1	Сгибание рук в упоре лежа.
47		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
48		Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1	
49		Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1	Сгибание рук в упоре лежа.
50		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра	1	
51		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра	1	
52		Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра	1	
		Лыжная подготовка	28	
53		Инструктаж по лыжной подготовки. Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
54		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
55		Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
56		Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
57		Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Сгибание рук в упоре лежа.
58		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
59		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
60		Прохождение дистанции 3 км.	1	Сгибание рук в упоре лежа.
61		Прохождение дистанции 7 км.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
62		Совершенствование техники постановки палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.	1	
63		Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	1	
64		Совершенствование технике согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу,	1	

		противоположную повороту.		
65		Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
66		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
67		Совершенствование технике непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	1	
68		Совершенствование техники постановки палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.	1	Сгибание рук в упоре лежа.
69		Прохождение дистанции 7 км.	1	
70		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
71		Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	1	
72		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
73		Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
74		Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	1	
75		Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
76		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
77		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
78		Прохождение дистанции 3 км.	1	
79		Прохождение дистанции 7 км.	1	
80		Совершенствование техники постановки палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.	1	
		Волейбол	22	

81		Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	1	Повторить правила по волейболу
82		Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	1	Сгибание рук в упоре лежа.
83		Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
84		Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
85		Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	
86		Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
87		Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1	Сгибание рук в упоре лежа.
88		Сдача контрольного норматива – техника учебная игры в волейбол.	1	
89		Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	
90		Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	Сгибание рук в упоре лежа.
91		Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
92		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	Сгибание рук в упоре лежа.
93		Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1	
94		Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
95		Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1	
96		Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1	
97		Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	
98		Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1	
99		Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1	
100		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Сгибание рук в упоре лежа.

		Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
101		Сдача контрольного норматива – техника учебной игры в волейбол.	1	
102		Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1	
		Баскетбол	13	
103		Ловля мяча с полутотскока; двусторонняя игра.	1	
104		Ловля мяча с полутотскока; двусторонняя игра.		
105		Ловля мяча с полутотскока; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1	
106		Ловля мяча с полутотскока; двусторонняя игра.	1	Бег с ускорением 100м
107		Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1	Прыжки со скакалкой 3 мин
108		Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1	
109		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).
110		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.
111		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1	
112		Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1	
113		Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз
114		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра	1	
115		Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1	
		Легкая атлетика	15	
116		Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
117		Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.
118		Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История	1	

		Отечественного спорта		
119		Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	1	Бег с ускорением 100м
120		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. <i>Ритмическая гимнастика (индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием).</i>	1	Прыжки со скакалкой 3 мин
121		Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1	Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз
122		Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	Бег с ускорением 100м
123		Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1	Прыжки со скакалкой 3 мин
124		Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1	Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз
125		Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
126		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта». <i>Аэробика (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц).</i>	1	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула)
127		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – подтягивания.	1	
128		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	1	
129		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1	
130		Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Атлетическая гимнастика (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные</i>	1	

		<i>мышечные группы).</i>		
		Кроссовая подготовка	10	
131		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	
132		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	Бег с ускорением 100м
133		Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	1	Прыжки со скакалкой 3 мин
134		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	
135		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	
136		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	
137		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	
138		Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	1	
139		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	Бег с ускорением 100м
140		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	Прыжки со скакалкой 3 мин

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2019 г.

Согласовано
И.Н.Говорова /
заместитель директора по УВР



«УТВЕРЖДАЮ»
/А.Н.Перевизенцев/
директор МКОУ «Голубоченская
СШ № 20»
приказ № 46/2 от 30 августа 2019 г.

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Голубоченская средняя школа № 20»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре
(название предмета)

для 11 класса

Количество часов в год: 136

Количество часов в неделю: 4

Учитель: Перевизенцев Алексей Николаевич

2019 – 2020 учебный год

Программное и учебно-методическое оснащение

Класс	Количество часов в неделю согласно учебному плану школы			Реквизиты программы	УМК обучающихся	УМК учителя
	Федеральный компонент	Региональный компонент	Школьный компонент			
11	2	-	2	Программа дл ОУ по физической культуре Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2009 г.	Учебник для 11 класса по физической культуре, Лях В.И. – М.: Просвещение, 2016 г.	

Календарно-тематическое планирование 11 класса

<i>№ п/п</i>	<i>Дата проведения урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол – во часов</i>	<i>Примечание</i>
		Легкая атлетика	16	
1		Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	1	Бег с ускорением 100м
2		Развитие скоростных качеств. <i>Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки.</i>	1	Прыжки со скакалкой 3 мин
3		Сдача контрольного норматива – бег 30 м. Развитие скоростных качеств. П/и «Лапта»	1	
4		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. <i>Полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	1	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).
5		Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1	Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.
6		Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	
7		Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1	
8		Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1	Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз
9		Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
10		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	1	Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.
11		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – подтягивания. <i>Введение в профессиональную деятельность.</i>	1	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).
12		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта».	1	Сгибание и разгибание рук

		<i>Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры.</i>		из положения лёжа .
13		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1	Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.
14		Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз
15		Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность.	1	
16		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	1	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от
		Кроссовая подготовка	5	
17		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.
18		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	
19		Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости. <i>Физическая подготовка средствами избранного вида спорта.</i>	1	
20		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек
21		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	
		Гимнастика	18	
22		Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	Сгибание и разгибание рук из положения, лежа (от пола, скамейки, стула).
23		Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися	1	Поднимание туловища из положения

		(мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости		лёжа за 30 сек
24		Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висячем положении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	Прыжки со скакалкой
25		Сдача контрольного норматива – мальчики подтягивание, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Обучение техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки).	1	
26		Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
27		Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).
28		Закрепление, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Приседания 50 раз
29		Сдача контрольного норматива - техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
30		Развитие координационных способностей. Круговая тренировка. <i>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</i>	1	Приседания 50 раз
31		Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1	Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек
32		Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину	1	Прыжки со скакалкой

		(юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).		
33		Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов. П/и «Выбивало с пленом».	1	Понимания туловища из положения лёжа за 30 сек
34		Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов. П/и «Выбивало с пленом».	1	Повторить правила по волейболу
35		Развитие координационных способностей. Круговая тренировка. <i>Формы организации занятий физической культурой (начальное представление).</i>	1	Сгибание рук в упоре лежа.
36		Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
37		Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов. П/и «Выбивало с пленом».	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
38		Развитие координационных способностей. Круговая тренировка. <i>Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.</i>	1	
39		Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1	
		Баскетбол	13	
40		Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Ловля мяча с полутотскока; двусторонняя игра.	1	
41		Ловля мяча с полутотскока; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1	Сгибание рук в упоре лежа.
42		Ловля мяча с полутотскока; двусторонняя игра. <i>Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе.</i>	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
43		Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1	
44		Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1	
45		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
46		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. <i>Техническая подготовка в избранном виде спорта.</i>	1	Сгибание рук в упоре лежа.
47		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. <i>Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).</i>	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз

48		Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1	
49		Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1	Сгибание рук в упоре лежа.
50		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра	1	
51		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра	1	
52		Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра	1	
		Лыжная подготовка	28	
53		Инструктаж по лыжной подготовки. Совершенствование технике непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
54		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
55		Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
56		Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
57		Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Сгибание рук в упоре лежа.
58		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
59		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
60		Прохождение дистанции 3 км.	1	Сгибание рук в упоре лежа.
61		Прохождение дистанции 7 км.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
62		Совершенствование техники постановки палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.	1	
63		Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	1	
64		Совершенствование технике согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	1	
65		Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз

		одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.		
66		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.		
67		Совершенствование технике непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	1	
68		Совершенствование техники постановки палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.	1	Сгибание рук в упоре лежа.
69		Прохождение дистанции 7 км.	1	
70		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
71		Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	1	
72		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
73		Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
74		Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	1	
75		Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
76		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
77		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
78		Прохождение дистанции 3 км.	1	
79		Прохождение дистанции 7 км.	1	
80		Совершенствование техники постановки палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.	1	
		Волейбол	22	
81		Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	1	Повторить правила по волейболу
82		Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол. <i>Судейство</i>	1	Сгибание рук в упоре лежа.

		<i>спортивных соревнований по избранному виду спорта.</i>		
83		Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
84		Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол. <i>Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в волейболе.</i>	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
85		Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	
86		Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
87		Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1	Сгибание рук в упоре лежа.
88		Сдача контрольного норматива – техника учебной игры в волейбол.	1	
89		Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	
90		Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	Сгибание рук в упоре лежа.
91		Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
92		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	Сгибание рук в упоре лежа.
93		Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1	
94		Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз
95		Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1	
96		Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1	
97		Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	
98		Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол. Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: волейболу	1	
99		Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1	
100		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Сгибание рук в упоре лежа.

		Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
101		Сдача контрольного норматива – техника учебной игры в волейбол.	1	
102		Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1	
		Баскетбол	13	
103		Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра. <i>Проведение фрагментов уроков с элементами обучения движениям и развития физических качеств (в роли помощника учителя).</i>	1	
104		Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.		
105		Ловля мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1	
106		Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1	Бег с ускорением 100м
107		Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1	Прыжки со скакалкой 3 мин
108		Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. <i>Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: баскетболу.</i>	1	
109		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).
110		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.
111		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1	
112		Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1	
113		Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1	Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз
114		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра	1	
115		Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1	
		Легкая атлетика	15	
116		Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе).</i>	1	

117		Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.
118		Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	
119		Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	1	Бег с ускорением 100м
120		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1	Прыжки со скакалкой 3 мин
121		Совершенствование техники низкого старт. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1	Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз
122		Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	Бег с ускорением 100м
123		Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1	Прыжки со скакалкой 3 мин
124		Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1	Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз
125		Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
126		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	1	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула)
127		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – подтягивания.	1	
128		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	1	
129		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1	
130		Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Передвижение ходьбой, бегом, прыжками с</i>	1	

		<i>грузом на плечах (на возвышенной и ограниченной опоре, по наклонной плоскости).</i>		
		Кроссовая подготовка	6	
131		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	
132		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	Бег с ускорением 100м
133		Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	1	Прыжки со скакалкой 3 мин
134		Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	1	
135		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта. <i>Плавание на груди и спине, на боку с грузом в руке.</i>	1	Бег с ускорением 100м
136		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1	Прыжки со скакалкой 3 мин