

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №61
имени Ильгизара Александровича Касакина»
(МБОУ «СОШ №61»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №61»

Т.А. Бубнова

«16» августа 2019г.

Приказ № 864

«16» августа 2019г.



ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБОУ «СОШ №61»

Протокол № 1

«16» августа 2019г.

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением

учителей технического цикла

МБОУ «СОШ №61»

Протокол № 1

«16» августа 2019г.

Руководитель методического
объединения учителей

естественного цикла

О.П.Прокудина

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(приложение к рабочей программе
учебного предмета «Физическая культура »)
10 класс
10 класс – 105 часов (3 часа в неделю).

Составитель: учитель физической культуры
И.А.Салагина

г. Новокузнецк, 2019г.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Физическая культура» 10 класс

I четверть (27 часов)

тема раздела (кол-во часов по разделу)	№ урока	Тема урока	Дата проведения	Примечание
Легкая атлетика – 12 часов;	1	Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма. <i>Значение прикладной физической культуры.</i> ВФСК ГТО.		
	2	Техника стартов. Стартовое ускорение.		
	3	Эстафетный бег. Технические элементы эстафетного бега.		
	4	Короткие дистанции. Тест – бег 30м, 100м.		Тест – бег 30м, 100м. ГТО
	5	Бег на средние дистанции. Метание гранаты.		
	6	Метание в вертикальную, горизонтальную цель и на дальность. Бег с преодолением препятствий.		
	7	Скоростно-силовые упражнения. 6-минутный бег.		
	8	Контрольный тест – метание гранаты. Многоскоки.		Тест – метание гранаты. ГТО
	9	Бег на длинные дистанции без учета времени.		ГТО
	10	Контрольное двоеборье: подтягивание из виса и виса лежа, прыжок в длину.		Тест – подтягивание + прыжок в длину с места. ГТО
	11	Преодоление полосы препятствий. Прыжки в длину с разбега.		
	12	Бег на длинные дистанции. Тест.		Контрольный тест – бег 2км, 3км.
Спортивные игры – (баскетбол) 15 часов;	1	Техника безопасности и правила баскетбола. Передачи мяча одной рукой в движении. Игра «10 передач».		
	2	Совершенствование техники защитных действий (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		
	3	Броски мяча после двух шагов и в прыжке. Совершенствование техники бросков мяча.		
	4	Ловля мяча после отскока от щита. Действия двух нападающих против одного защитника.		
	5	Контроль техники броска мяча в кольцо с разных точек. Мини-баскетбол.		Контроль техники выполнения.
	6	Командное нападение. Взаимодействие с заслоном.		
тема	№	Тема урока		Примечание

раздела (кол-во часов по разделу)	уро ка			
	7	Тактические действия в нападении. Игра в баскетбол.		
	8	Тактические действия в защите. Игра в баскетбол.		
	9	Учебная-тренировочная игра в баскетбол. Тест – челночный бег 3x10м.		Тест – челночный бег.
	10	Мини-баскетбол с заданиями в защите.		
	11	Учебная игра в баскетбол, с заданиями в нападении.		
	12	Комбинации из освоенных технических элементов. Тест. Учебная игра.		Контроль техники выполнения.
	13	Взаимодействия нападающего с защитником. Игра с заданиями.		
	14	Игра в баскетбол с самостоятельным судейством.		
	15	Учебно-тренировочная игра с заданиями.		

II четверть (21 час)

тема раздела (кол-во часов по разделу)	№ уро ка	Тема урока	Дата проведения	Примечание
Гимнастика с элементами акробатики – 21 часов;	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и само страховка. <i>Определение функционального состояния организма.</i>		ВФСК ГТО.
	2	Упражнения на расслабление и развитие подвижности в суставах. Приемы само страховки.		
	3	Строевые упражнения. Повороты в движении. Перестроение в колоннах. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.		
	4	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью, переворот боком. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, переворот боком.		
	5	Элементы акробатики. Тест на силовую выносливость.		Тест – поднимание туловища, за 30 сек. + сгибание рук, за 30 сек.
	6	Упражнения на гимнастических снарядах. Сед углом и соскок с бревна (дев.), подъем переворотом и подъем в упор силой (юн.).		
	7	Упражнения с обручем и скакалкой. Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках.		

	8	Упражнения в равновесии, акробатика. Кувырки в парах, висы и упоры.		
	9	Круговая тренировка. Тест на гибкость.		Тест на гибкость. ГТО
	10	Элементы акробатики. Упражнения с обручем и с отягощениями.		
тема раздела (кол-во часов по разделу)	№ урока	Тема урока		Примечание
	11	Контроль техники выполнения ранее освоенных элементов акробатики. Упражнения со скакалкой.		Контроль техники выполнения.
	12	Прыжок через опору. Упражнения на гимнастических снарядах.		
	13	Строевые упражнения. Круговая тренировка.		
	14	Круговая тренировка. Тест на координацию движений.		Тест – прыжки со скакалкой.
	15	Опорный прыжок. Упражнения с обручем, лазание по канату.		
	16	Круговая тренировка. Тест – подтягивание из виса и виса лежа.		Тест – подтягивание. ГТО
	17	Упражнения на координацию движений. Стретчинг. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.		
	18	Контроль выполнения упражнений в равновесии (девушки). Силовые и скоростно-силовые упражнения (юноши).		Контроль техники выполнения (девушки).
	19	Упражнения с обручем и скакалкой (девушки). Контроль выполнения висов и подъемов (юноши).		Контроль техники выполнения (юноши).
	20	Круговая тренировка. Контроль техники опорного прыжка.		Контроль техники выполнения.
	21	Полоса препятствий с элементами гимнастики. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.		

III четверть (30 часов)

тема раздела (кол-во часов по разделу)	№ урока	Тема урока	Дата проведения	Примечание
Базовая	1	Инструктаж по технике безопасности и		

подготовка – 18 часов;		профилактика обморожения. Особенности физической подготовки лыжника.		
	2	Определение работоспособности организма. Вредные привычки. Способы передвижения на лыжах.		
	3	Повторение способов передвижения на лыжах. Игра «Биатлон».		
	4	Прохождение дистанции до 2-3км, отработка техники ходов.		
	5	Переход с попеременных ходов на одновременные.		
	6	Соревнования на 1 и 2 км.		
	7	Контроль выполнения техники попеременных ходов.		Контроль техники выполнения.
	8	Прохождение дистанции до 2,5-3 км, применение ходов.		
тема раздела (кол-во часов по разделу)	№ урока	Тема урока		Примечание
	9	Прохождение дистанции 2км на скорость.		
	10	Прохождение дистанции до 4-5 км, с преодолением контруклонов.		
	11	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах (перешагивание, перепрыгивание, перелезание, пролезание, подползание).		
	12	Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью.		ГТО
	13	Контроль выполнения техники одновременных ходов.		Контроль техники выполнения.
	14	Прохождение дистанции до 4,5 км, применение ходов, спусков и подъемов с учетом рельефа местности.		
	15	Спуски со склонов с поворотами, с торможениями. Тест.		Контроль техники выполнения.
	16	Прохождение контрольной дистанции по пересеченной местности.		Контрольная дистанция 2км, 3км
	17	Контроль техники используемых ходов при прохождении дистанции.		Контроль техники выполнения.
	18	Игры и эстафеты с применением ходов, спусков и подъемов.		
Легкая атлетика – 3 часа;	13	ТБ. Подготовка мест занятий. Прыжок в высоту (индивидуальный разбег).		
	14	Скоростно-силовые упражнения. Контроль техники прыжка в высоту.		Контроль техники выполнения.

	15	Упражнения со скакалкой. Контрольный тест – прыжок в высоту способом «перешагивание».		Тест – прыжок в высоту.
Спортивные игры – (футбол) 6 часов;	16	Повторение технических элементов: передача, прием мяча (игра головой), остановка мяча, финты.		
	17	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника (использование корпуса).		
	18	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Удар по мячу серединой, боковой частью лба (юноши). Тест на координацию движений.		Тест на координацию с мячом.
	19	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Тест – прыжки со скакалкой.		Тест – прыжки со скакалкой.
	20	Взаимодействие нападающего с защитником. Игровые задания 3:2,3:3.		
	21	Совершенствование техники защитных действий. Игра с заданиями.		
Резерв – 3 часа.	1	<i>Действия игрока в команде. Игра в футбол, с заданиями в защите.</i>		
	2	<i>Игра в футбол, с заданиями в нападении.</i>		
	3	<i>Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.</i>		

IV четверть (27 часа)

тема раздела (кол-во часов по разделу)	№ урока	Тема урока	Дата проведения	Примечание
Спортивные игры – (волейбол) 15 часов;	22	Инструктаж по ТБ на занятиях. Правила и организация игры в волейбол. Сочетание перемещений и приемов.		
	23	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Одиночное блокирование.		
	24	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игровые задания.		
	25	Прием мяча сверху, снизу двумя и одной рукой с падениями.		
	26	Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.		
	27	Контроль техники приёма и передач мяча. Игровые задания.		Контроль техники выполнения.
	28	Игра в три касания, прямой нападающий удар (длинный). Блокирование.		
	29	Прием снизу после подачи и передача в 3 зону. Игра в три касания.		
	30	Учебно-тренировочная игра, с учётом техники		Контроль

		подач.		техники выполнения.
	31	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.		
	32	Игра в волейбол по упрощенным правилам. Тест – челночный бег.		Тест – челночный бег.
	33	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
	34	Игра в волейбол, с учетом действий игроков в команде.		Контроль тактических действий.
	35	Учебно-тренировочная игра в волейбол, с самостоятельным судейством.		
	36	Упражнения с набивным мячом. Игра в волейбол.		
Легкая атлетика – 9 часов;	16	Низкий старт, стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Тест.		Тест – бег 30м, 100м. ГТО
	17	Скоростно-силовые упражнения. Прыжок в длину. Тест.		Тест – прыжок в длину. ГТО
	18	Многоскоки. Техника метания гранаты.		
	19	Контрольное двоеборье: подтягивание из виса и виса лежа, 6-мин. бег.		Контрольное двоеборье. ГТО
	20	Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.		
	21	Контрольный тест – бег 1000м.		Контрольный тест – бег 1000м.
	22	Кроссовая подготовка. Метание гранаты на дальность.		
	23	Бег на длинные дистанции с учётом времени.		Тест – 2000м и 3000м. ГТО
	24	Полоса препятствий. <i>Определение уровня физической подготовки.</i>		
	Резерв – 3 часа.	4	<i>Метание в вертикальную, горизонтальную цель и на дальность. Многоскоки.</i>	
5		<i>Коррекция и систематизация умений и навыков по спортивным играм.</i>		
6		<i>Коррекция и систематизация умений и навыков по легкой атлетике.</i>		

Примеровано
«16» Октомври 2019 г.
и примеровано
Директор/акции
Бригада Т.А.

