Календарно – тематическое планирование

«Физическая культура»

10 класс

№ урока	Дата		КЭС	Тема урока
	по плану	по факту		
1				Правила поведения, техника безопасности профилактика травм. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 80-100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.
2				ОРУ в команде. Обучение прыжку в длину с 7-9 беговых шагов. Эстафетный бег в команде. Игры.
3				ОРУ и специальные беговые упражнения. Бег 100 м. с низкого старта (зачет). Техника метания гранаты с места. Челночный бег 3*10 м.
4				Специальные прыжковые упражнения. прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Медленный бег на дистанции до 1000 м. Подтягивание на перекладине различной высоты.
5				Кроссовая подготовка. Бег по дистанции до 2000 м. Развитие выносливости. Игры с мячом.
6				Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Встречные эстафеты с предметами.
7				Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 500-800 м. Метение гранаты из различных и. п. Прыжки через скакалку за 1 мин. Игры.
8				ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 1000-1500 м, Метание гранаты из различных и. п. Игры.
9				ОРУ на силу. Развитие выносливости. Бег до 6 мин. контроль ЧСС, индивидуальная нагрузка. Игры.
10				Метание гранаты на результат. Спринтерский бег на отрезках 100-200 м. Легкоатлетическая эстафета.
11				Прыжки через короткую скакалку за 1 мин. на оценку. Упражнения на рукоходе. Бег с преодолением препятствий на дистанции до 1000 м. игры.
12				Подтягивание на перекладине различной высоты (зачет). Полоса из 7-9 препятствий. Бег с чередованием с ходьбой до 10 мин.
13				Бег на время 3000 м. (девушки), 5000 м. (юноши). Развитие гибкости. Наклон вперед из и. п. стоя. Игры.
14				Упражнения на рукоходе. Теоретический опрос. игровой материал по желанию детей.
15				Техника безопасности. Правила поведения. Профилактика травм. Стойка и перемещение игрока, передача мяча сверху, снизу.
16				Передача мяча сверху над собой партнеру. Прием снизу, чередование приемов. Нижняя прямая подача.
17				Чередование приемов сверху, снизу, в паре, в тройке. Прыжковые упражнения. Развитие прыгучести.
18				Чередование приемов сверху, снизу, в паре, в тройке. Прыжковые упражнения. Перепрыгивание через предметы различной высоты. Развитие прыгучести.
19				Передача мяча двумя руками сверху в движении, верхняя прямая подача. Развитие прыгучести. Прыжки через короткую скакалку за 1 мин.

20				Передача мяча через сетку в парах и четверках. Нападающий удар. Прыжок в длину с места. Эстафеты.
21				Нападающий удар с места, у сетки с подброса. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств.
22				Теоретический зачет по основным видам движения и основам игры в волейбол.
23				Нападающий удар из 2 и 4 зон. Нижняя и верхняя прямые подачи. Закрепление навыков в игре. Учебная игра 4*4.
24				Верхняя передача мяча над собой и партнеру (зачет). Передача мяча через сетку в парах. Учебная игра 5*5
25				Верхняя передача мяча над собой и партнеру. Передача мяча через сетку в парах.
26				Нижняя передача мяча над собой и партнеру. Передача мяча через сетку в парах и тройках.
27				Техника безопасности на уроках гимнастики, ОРУ в движении с предметами. Основы ритмической гимнастики. Упражнения на гибкость.
28				Повороты в движении. Вис прогнувшись, выход в упор с отталкивания от опоры. Развитие гибкости.
29				Акробатические упражнения с предметом. Упражнения на силу мышц пресса.
30				Техника кувырка вперед, кувырка назад, стойки на лопатках.
31				Закрепление акробатических соединений. Упражнение для мышц пресса.
32				Равновесие на полу и скамейке в паре. Висы и упоры на шведской стенке.
33				Равновесие на узкой рейке гимнастической скамейки. Висы и упоры на перекладине.
34				Соскок со скамейки, прогнувшись. Висы и упоры на перекладине. Прыжки через скакалку за 1 мин.
35				Упражнения на скамейке и соскок. Упражнения на перекладине. Развитие гибкости и координации.
36				Силовые упражнения для тренировки мышц ног, брюшного пресса и ягодиц. Растяжка и расслабление.
37				ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силы. Напрыгивание на предметы различной высоты.
38				Силовые упражнения для тренировки мышц ног, брюшного пресса и ягодиц. Лазание по предметам различной высоты.
39				Силовые упражнения для тренировки всех крупных мышечных групп. Растяжка и расслабление. Лазание.
40				Висы и упоры на снарядах. Упражнения на пресс. Упражнения с отягощением.
41				Теоретический зачет по основам гимнастики и техники безопасности во время занятий гимнастикой.
42				Силовые упражнения для тренировки мышц, поддерживающих правильную осанку, брюшной пресс, мышцы спины
43				Силовые упражнения для тренировки мышц рук, плеч, груди. Гимнастическая полоса из 9-11 препятствий.
44				Висы и упоры на снарядах. Силовые упражнения в паре. Подтягивание на перекладине различной высоты.
45				Групповая акробатика. Упражнения в парах, тройках, команде.
46				Эстафеты с элементами акробатики и равновесия
47				Тренировка мышц брюшного пресса. Упражнение на растягивание и расслабление. Теоретический опрос.

48				Тренировка мышц брюшного пресса. Упражнение на растягивание и расслабление. Теоретический опрос.
49				Теория. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор лыжного оборудования. Температурный режим.
50				Попеременный ход с палками. Эстафета на отрезке 500 м. Дистанция 1000 м. без учета времени. Игры.
51				Скольжение попеременным 2-х шажным ходом с палками на отрезке 800 м. Отработка техники одновременного хода на отрезке 100 м.
52				Отработка техники одновременного хода на отрезке 100 м. Прохождение дистанции 1500м.
53				Прохождение дистанции 2000 м. на скорость, совершенствование спуска с горы, торможение «плугом». Игры.
54				Прохождение дистанции 2000 м. на скорость, спуск с горы, проходя ворота из палок, торможение «плугом».
55				Прохождение дистанция 3 км на выносливость. Совершенствование техники спуска, подъема и торможения. Эстафеты.
56				Прохождение дистанции 3 км на выносливость. Техника подъема и спуска с горы (зачет).
57				Прохождение дистанции 2 км, сочетая попеременный ход с одновременным. Торможение "плугом". Встречные эстафеты.
58				Прохождение дистанции 3 км, сочетая лыжные ходы. подъем, спуск, торможение. Игры на лыжах.
59				Прохождение дистанция 2 км (девушки), 3 км (юноши) на результат. Вход и выход из лыжни. Полоса из 7-9 препятствий.
60				Дистанция 3 км. Эстафеты на лыжах. Теория: "Самостоятельный контроль физических нагрузок. Определение ЧСС".
61				Отработка техники отталкивания по трассе и на спуске. Дистанция 3 км.
62				Одновременный ход, бесшажный ход на отрезках 100 м. Отработка техники отталкивания по трассе. Эстафеты
63				Изучение техники конькового хода. Дистанция 4 км. без учета времени.
64				Изучение техники конькового хода. Дистанция 500 м. Отрезок 500 м. на время. Преодоление препятствий на спуске.
65				Прохождение дистанции 2 км на время (девушки). Преодоление препятствий на спуске. Игры.
66				Прохождение дистанции 3 км на время (юноши). Парный старт на отрезке 300 м. Преодоление препятствий на спуске. Игры.
67				Коньковый ход. Произвольный спуск на склоне. Игры
68				Коньковый ход. Спуск на склоне в средней стойке, проходя через ворота из палок. Эстафеты на отрезке 100 м
69				Теоретический зачет по основам лыжной подготовки и техники безопасности во время занятий.
70				Перемещение в стойке волейболиста без мяча и с мячом. Чередование приемов на месте и в движении. Эстафеты.
71				Передача мяча в паре вдоль сетки на месте и в движении. Нижняя прямая подача.
72				Передача в тройках в движении. Верхняя прямая подача мяча с 4 м. Игры с мячом.
73				Нападающий удар с места в парах и тройках. Учебная игра.
74				Нападающий удар с места с подбросом. Верхняя прямая подача.
75				Нападающий удар с 4.2 зон. Подача с лицевой линии. Учебная игра.
76				Совершенствование технических элементов. Учебная игра. Теоретический опрос.

77				Передача мяча через сетку. Нападающий удар.
78				Имитация нападающего удара с места. Учебная игра.
79				Имитация нападающего удара с разбега. Развитие прыгучести. Учебная игра.
80				Нападающий удар и различные виды подачи. Закрепление навыков в игре.
81				Нападающий удар и подача. Закрепление навыков в учебной игре 3*3 игре.
82				Нападающий удар и подача. Закрепление навыков в учебной игре 4*4
83				Нападающий удар и подача. Закрепление навыков в учебной игре 5*5.
84				Закрепление навыков в игре. Теория «Значение спортивных игр для развития физических качеств человека».
85				Совершенствование технических приемов. Ведение передача. Штрафной бросок. Учебная игра.
86				Совершенствование тех. приемов в паре и тройке. Учебная игра. Самостоятельные броски по корзине из любых точек.
87				Учебная игра. Самостоятельные броски по корзине из любых точек. Подтягивание.
88				Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра. Прыжки через скакалку.
89				Передача мяча различными способами в движении. Атака кольца с сопротивлением. Прыжки в длину с места. Учебная игра.
90				Передача мяча различными способами в движении. Атака кольца с сопротивлением. Учебная игра.
91				Обучение прыжкам в высоту с разбега с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Преодоление вертикальных препятствий.
92				Прыжки в высоту с разбега. Упражнения на наклонной скамейке. Медленный бег 2 мин.
93				Прыжки в высоту с разбега. Бег 30 метров. Упражнения на наклонной скамейке.
94				Бег 60-100 м. с ускорением (2-3 раза). Прыжки в длину с разбега.
95				Развитие скорости. Бег 60-100 м (зачет). Упражнения для мышц пресса за 1 мин. Игры с мячом.
96				Развитие скорости. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (зачет). Бег на средние дистанции 300-500 м. Эстафеты.
97				ОРУ. Отжимание. Прохождение дистанции 500-800 м (зачет). Метание гранаты из различных и. п. Игры.
98				ОРУ в движении, специальные бегов и прыжковые упражнения Бег на дистанции до 1500 м. Метание гранаты с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.
99				Метание гранаты с разбега (зачет). Медленный бег на дистанции до 2000 м. Подтягивание на перекладине.
100				ОРУ. Упражнения в движении, челночный бег 3х 10 м. Прыжки в длину с места. Легкоатлетическая эстафета.
101				Прохождение дистанции 2000 м (девушки), 3000 (юноши) на результат. Эстафетный бег с передачей палочки на отрезках по 400 м. Игры.
102				Эстафетный бег с передачей палочки. Игровой материал по желанию детей. Техника безопасности на каникулах.

Календарно-тематическое планирование

«Физическая культура»

11 класс

№ урока	Дата		КЭС	Тема урока
	по плану	по факту		
1				Правила поведения, техника безопасности профилактика травм. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 80-100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.
2				Специальные беговые упражнения. Обучение прыжку в длину с 7-9 беговых шагов. Спринтерский бег. Игры.
3				Бег 100 м. с низкого старта (зачет). Техника метания гранаты с места. Челночный бег 3*10 м. Развитие координации.
4				Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Медленный бег на дистанции до 1500 м. Подтягивание на перекладине различной высоты.
5				Развитие выносливости. Бег по дистанции до 2 км без учета времени. Игры с мячом.
6				Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Встречные эстафеты с предметами.
7				Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 800-1000 м. Метение гранаты из различных и. п. Прыжки через скакалку за 1 мин. Игры.
8				ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 1000-1500 м. Метание гранаты из различных и. п. Игры.
9				ОРУ на силу. Развитие выносливости. Бег до 6 мин. Контроль ЧСС и индивидуальной нагрузки. Игры.
10				Метание гранаты на результат. Спринтерский бег на отрезках 200-300 м. Легкоатлетическая эстафета.
11				Прыжки через короткую скакалку за 1 мин. на оценку. Упражнения на рукоходе. Бег с преодолением препятствий на дистанции до 1 км. Игры.
12				Подтягивание на перекладине различной высоты (зачет). Полоса из 9-11 препятствий. Бег в чередовании с ходьбой до 10 мин.
13				Бег на время 3000 м. (девушки), 5000 м. (юноши). Развитие гибкости. Наклон вперед из и. п. стоя. Игры.
14				Упражнения на рукоходе. Круговая тренировка. Теоретический опрос. Игровой материал по желанию детей.
15				Техника безопасности. Правила поведения. Профилактика травм. Стойка и перемещение игрока, передача мяча сверху, снизу.
16				Передача мяча сверху над собой партнеру. Прием снизу, чередование приемов. Нижняя прямая подача.
17				Чередование приемов сверху, снизу, в паре, в тройке, по кругу. Прыжковые упражнения со скакалкой. Развитие прыгучести.
18				Чередование приемов сверху, снизу, в паре, в тройке. Перепрыгивание через предметы различной высоты. Развитие прыгучести.
19				Передача мяча двумя руками сверху в движении, верхняя прямая подача.

				Развитие прыгучести. Прыжки через короткую скакалку за 1 мин.
20				Передача мяча через сетку в парах и четверках. Нападающий удар в парах. Прыжок в длину с места. Эстафеты.
21				Теоретический зачет по основным видам движения и основам игры в волейбол.
22				Нападающий удар с разбега. Подача с лицевой линии. Закрепление навыков в учебной игре 3*3.
23				Нападающий удар из 2 и 4 зон. Нижняя и верхняя прямые подачи. Закрепление навыков в игре. Учебная игра 4*4.
24				Верхняя передача мяча над собой и партнеру. Передача мяча через сетку в парах.
25				Нападающий удар из 2 и 4 зон. Нижняя и верхняя прямые подачи.
26				Верхняя передача мяча над собой и партнеру. Передача мяча через сетку в парах.
27				Техника безопасности на уроках гимнастики, ОРУ в движении с предметами. Основы ритмической гимнастики. Упражнения на гибкость.
28				Вис прогнувшись, выход в упор с отталкивания от опоры. Развитие гибкости. Прыжковые упражнения.
29				Акробатические упражнения с предметом. Упражнения на силу мышц пресса.
30				Техника кувырка вперед, кувырка назад, стойки на лопатках, на руках и на голове.
31				Закрепление акробатических соединений. Упражнение для мышц пресса.
32				Равновесие на полу, гимнастической скамейке в парах. Висы и упоры на шведской стенке.
33				Равновесие на узкой рейке гимнастической скамейки и на гимнастическом бревне. Висы и упоры на перекладине.
34				Соскок со скамейки и гимнастического бревна прогнувшись. Висы и упоры на перекладине. Прыжки через скакалку за 1 мин.
35				Упражнения на скамейке и гимнастическом бревне. Ошибки при соскоке. Развитие гибкости и координации. Наклон вперед из и. п. стоя.
36				Силовые упражнения для тренировки мышц ног, брюшного пресса, спины. Наклон вперед из и. п. лежа за 1 мин.
37				ОРУ с мячом. Развитие прыгучести. Напрыгивание на предметы различной высоты.
38				Силовые упражнения для тренировки мышц ног, брюшного пресса. Лазание по предметам различной высоты и шведской стенке.
39				Силовые упражнения для тренировки всех крупных мышечных групп. Растяжка и расслабление. Лазание.
40				Теоретический зачет по основам гимнастики и техники безопасности во время занятий гимнастикой.
41				Лазание и перелезание, преодоление барьера, напрыгивание с грузом на предмет.
42				Силовые упражнения для тренировки мышц, поддерживающих правильную осанку, брюшной пресс, мышцы спины
43				Силовые упражнения для тренировки мышц рук, плеч, груди. Гимнастическая полоса из 9-11 препятствий.
44				Висы и упоры на снарядах. Силовые упражнения в паре. Подтягивание на перекладине различной высоты.
45				Групповая акробатика. Упражнения в парах, тройках, команде. Эстафеты.
46				Круговая тренировка. Эстафеты с элементами акробатики и равновесия.

				Челночный бег 3*10 м.
47				Тренировка мышц брюшного пресса. Упражнение на растягивание и расслабление.
48				Тренировка мышц брюшного пресса и спины. Упражнение на растягивание и расслабление. Игры по желанию детей.
49				Теория. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор лыжного оборудования. Первая помощь при обморожении
50				Попеременный ход с палками. Эстафета на отрезке 500 м. Дистанция 1000 м. без учета времени. Игры.
51				Скольжение попеременным 2-хшажным ходом с палками на отрезке 800 м. Отработка техники одновременного хода на отрезке 100 м.
52				Отработка техники одновременного хода на отрезке 150-200 м. Прохождение дистанции 1500 м. Эстафеты.
53				Прохождение дистанции 2000 м. на скорость. Совершенствование спуска с горы в низкой стойке, торможение «плугом». Игры.
54				Прохождение дистанции 2000 м. на скорость. Спуск с горы, проходя ворота из лыжных палок, торможение «плугом».
55				Прохождение дистанция 3 км на выносливость. Совершенствование техники подъема, спуска и торможения. Эстафеты.
56				Прохождение дистанции 3 км на выносливость. Техника подъема и спуска с горы в низкой стойке. (зачет). Игры.
57				Прохождение дистанции 2 км, сочетая попеременный ход с одновременным. Торможение «плугом». Встречные эстафеты.
58				Прохождение дистанции 3 км, сочетая лыжные ходы. Подъем, спуск, торможение «плугом». Игры на лыжах.
59				Прохождение дистанция 2 км (девушки), 3 км (юноши) на результат. Вход и выход из лыжни. Полоса из 7-9 препятствий.
60				Прохождение дистанции до 4-5 км на выносливость. Эстафеты на лыжах. Теория: «Самостоятельный контроль физических нагрузок. Определение ЧСС».
61				Отработка техники отталкивания по трассе и на спуске. Прохождение дистанции до 5 км. Игры
62				Одновременный ход, бесшажный ход на отрезках 100-200 м. Отработка техники отталкивания по трассе. Эстафеты.
63				Изучение техники конькового хода. Дистанция 4 км. Без учета времени. Полоса из 6-8 препятствий на лыжах.
64				Изучение техники конькового хода. Дистанция 500 м. Отрезок 500 м. на время. Преодоление препятствий на спуске.
65				Прохождение дистанции 2 км на время (девушки). Преодоление препятствий на спуске. Игры.
66				Прохождение дистанции 3 км на время (юноши). Парный старт на отрезке 300 м. Преодоление препятствий на спуске. Игры.
67				Коньковый ход. Произвольный спуск на склоне. Повороты на месте и в движении. Игры.
68				Коньковый ход. Спуск на склоне в средней стойке, проходя через ворота из палок. Эстафеты на отрезке 100 м
69				Теоретический зачет по основам лыжной подготовки и техники безопасности во время занятий.
70				Перемещение в стойке волейболиста без мяча и с мячом. Чередование приемов на месте и в движении.
71				Передача мяча в паре и тройке вдоль сетки на месте и в движении. Нижняя прямая подача.

72				Передача мяча в парах, тройках в движении по кругу, квадрату. Верхняя прямая подача мяча с 4 м. Игры с мячом.
73				Нападающий удар с места в парах и тройках. Учебная игра 3*3
74				Нападающий удар с места с подбросом. Верхняя прямая подача с 4 м. Учебная игра 4*4.
75				Нападающий удар с 4.2 зон. Нижняя и верхняя подача с лицевой линии. Учебная игра 3*3, 4*4.
76				Совершенствование технических элементов в учебной игре. Упражнения для развития прыгучести.
77				Передача мяча в прыжке через сетку в парах и тройках. Нападающий удар. Игры по желанию детей.
78				Имитация нападающего удара с места. Развитие координации и прыгучести. Учебная игра.
79				Имитация нападающего удара с разбега. Развитие прыгучести. Учебная игра.
80				Нападающий удар, различные виды приема, подачи и передачи мяча. Закрепление навыков в игре.
81				Нападающий удар и подача. Закрепление навыков в учебной игре 3*3 игре.
82				Нападающий удар и подача. Закрепление навыков в учебной игре 4*4
83				Нападающий удар и подача. Закрепление навыков в учебной игре 5*5.
84				Закрепление навыков в учебной игре 6*6. Теория «Значение спортивных игр для развития физических качеств человека».
85				Совершенствование технических приемов. Ведение, передача. Штрафной бросок. Учебная игра.
86				Совершенствование технических приемов в паре и тройке. Учебная игра. Самостоятельные броски по корзине из любых точек.
87				Самостоятельные броски по корзине из любых точек. Подтягивание на перекладине различной высоты. Учебная игра.
88				Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра 3*3. Прыжки через короткую и длинную скакалку.
89				Передача мяча различными способами в движении. Атака кольца с сопротивлением. Прыжки в длину с места. Учебная игра 4*4.
90				Передача мяча различными способами на месте и в движении. Атака кольца с сопротивлением. Бросок в кольцо после 3 шагов. Учебная игра 6*6.
91				Обучение прыжкам в высоту с разбега с 7-9 беговых шагов способом перешагивания. Преодоление вертикальных препятствий.
92				Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Упражнения на наклонной скамейке. Медленный бег до 3 мин. Игры с мячом.
93				Прыжки в высоту с разбега (зачет). Бег 30-60 метров. Развитие скорости. Упражнения на наклонной скамейке. Круговая тренировка.
94				Бег 60-100 м. с ускорением (2-3 раза). Прыжки в длину с разбега. Подбор разбега. Развитие скорости и прыгучести.
95				Бег 60-100 м (зачет). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Упражнения для мышц брюшного пресса. Встречные эстафеты с предметами.
96				Развитие скорости. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (зачет). Бег на средние дистанции 500-800 м. Эстафеты.
97				ОРУ для развития мышц плечевого пояса. Отжимание. Бег на дистанции 500-800 м (зачет). Метание гранаты из различных и. п. Игры.
98				ОРУ в движении, специальные бегов и прыжковые упражнения Бег на дистанции до 1500 м. Метание гранаты с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.
99				Метание гранаты с разбега (зачет). Медленный бег на дистанции до 2000 м. Подтягивание на перекладине.

100				ОРУ в движении. Челночный бег 3х 10 м. Прыжки через короткую и длинную скакалку. Легкоатлетическая эстафета из 8-9 препятствий.
101				Прохождение дистанции 2000 м (девушки), 3000 (юноши) на результат. Эстафетный бег с передачей палочки на отрезках по 400 м. Игры.
102				Эстафетный бег с передачей палочки. Игровой материал по желанию детей. Техника безопасности на каникулах.