

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕГОРСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения учителей
физической культуры,
технологии
изобразительного искусства,
ОБЖ
Протокол № 4 от 29.08.
2022г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
_____ Н.В. Иванцова
30.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«Нижнегорская ШГ»
_____ Пацай С.С.
Приказ №278
от 31.08.2022г.

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре**

Уровень образования класс: среднее общее образование, **10 класс**

Количество часов :3 ч в неделю; 102 ч в год

Срок реализации программы: **2022 /2023уч. год**

Учитель физической культуры:
Корженко Мария Николаевна

Календарно-тематическое планирование 10 (девушки) класс

№ п/п	Сроки выполнения		Тема урока
	план	факт	
1	01.09		Легкая атлетика – 20 ч. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. . Контроль и самоконтроль за физ. состоянием организма. Олимпийское движение
2	02.09		. Низкий старт. Повторный бег с н. старта 4х20 м. Эстафетный бег - передача эстафетной палочки.
3	06.09		Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег с низкого старта. Бег 30м (КН)
4	08.09		
5	09.09		Комплекс прыжковых упражнений. Специальные беговые упражнения. Метания мяча на дальность. Повторный бег с низкого старта на 60м. 100м
6	13.09		
7	15.09		. Метание мяча на дальность Бег 60м (КН)
8	16.09		Метание мяча на дальность (КН)
9	20.09		Совершенствование техники прыжка в длину с места.
10	22.09		Прыжок в длину с места (КН.) Метание мяча в вертикальную цель
11	23.09		Челночный бег 3х10м .(тест)
12	27.09		. Челночный бег 4х9м .(тест)
13	29.09.		. Эстафетный бег 4х100м.
14	30.09		Совершенствование техники бега на 100м (КН)
15	04.10		Подтягивание на высокой перекладине(м), на низкой (дев.)
16	06.10		(КН)
17	07.10		. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. (развитие скоростно-силовых качеств).
18	11.10		
19	13.10		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. (У.Н.)
20	14.10		Эстафета по кругу.
21	18.10		кроссовая подготовка – 6 ч .Инструктаж по безопасности занятий на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой
22	20. 10		Бег в чередовании с ходьбой до 800м .
23	21.10		спец. беговые упражнения. т. Упражнения на развитие прыгучести Подвижные игры.
24	25.10		спец. беговые упражнения. Равномерный бег 3 по700 м.- юноши, 3 по 500 м.- девушки. Комплекс прыжковых упражнений.
25	27.10		Бег 500м 1000м (У.Н.)
26	28.10		Бег 2000м
27	08.11		Гимнастика-11ч Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой . Строевые упражнения. Упражнения в висах. Акробатика – кувырки вперед, назад. Развитие силы посредством физических упражнений.
28	10.11		ОРУ в разомкнутом строю. градусов. Акробатические упражнения (комбинация).
29	11.11		

30 31	15. 11 17.11		. Упражнения на низкой перекладине (подъём переворотом, оборот махом назад, силовое опускание вперед-ю). Акробатика. Опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь, через гимнастического «козла»
32 33	18.11 22.11		ОРУ в разомкнутом строю. Комплекс акробатических упражнений Опорный прыжок ноги врозь, через гимнастического «козла»
34	24.11		ОРУ в разомкнутом строю. Комплекс акробатических упражнений. Лазание по канату в 2 приёма. Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину ,высота 110см)
35	25.11		Лазание по канату Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа (тест)
36 37	29. 11 01.12		сгибание и разгибание рук в упоре лежа (тест) Прыжки на скакалке за 30 сек. (тест)
38 39	02.12 06.12		Волейбол- 15 ч. Правила поведения и Т./Б. на занятиях волейбола. Перемещения двойным шагом вперед, назад.
40 41	08.12 09.12		Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперед, назад.
42 43	13.12 15.12		Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.
44 45	16.12 20.12		Передача мяча сверху двумя руками над собой Нападающий удар. Прямой нападающий удар.
46 47	22.12 23.12		Передача мяча сверху двумя руками вперед
48 49	27.12 29.12		Передача мяча сверху двумя руками назад Игра в волейбол
50	30.12		Передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками с низу. Блокирование. Групповое блокирование.
51 52	10.01 12.01		Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине
53 54	13.01 17.01		Баскетбол- 15ч Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений Совершенствование техники передвижений Совершенствование техники ловли и передач мяча
55 56	19 01 20.01		. Броски в кольцо после ведения. Броски со средней дистанции и заданных точек.
57 58	24.01 26.01		. Игра 1х1на обводке и проходе на кольцо. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.
59 60	27.01 31.01		ОРУ в движении. Дриблинг. Броски в кольцо в парах, с заданных точек.«
61 62	02.02 03. 02		«Упражнения с обводкой и последующим броском в кольцо с места и в движении.
63 64	07 .02 09.02		. Упражнения в парах, с обводкой и быстрым прорывом. Совершенствование техники броска (в парах). Бросок мяча после ведения, двух шагов (остановки прыжком, остановки шагом, прыжок-прыжок). Зонная защита.
65	10.02		Индивидуальные действия игроков- дриблинг. Судейство. Совершенствование тактики игры.Командное нападение. Взаимодействие с заслоном.

66	14.02		Совершенствование техники ведения мяча Вышагивание. Скрестный шаг. Поворот.
67	16.02		Совершенствование техники защитных действий. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
68	17..02		Волейбол -13ч Правила техники безопасности.
69	21.02		Совершенствование техники прима мяча и передач мяча.
70 71	28.02 02.03		Совершенствование техники подач мяча. Верхняя прямая подача.
72 73	03.03 07.03		Совершенствование техники нападающего удара
74 75	09.03 10.03		Совершенствование техники защитных действий. Блокирование. Групповое блокирование
76	14. 03		Совершенствование тактики игры
77	16.03		Групповые тактические действия в нападении
78 79	17.03 28.03		Командные тактические действия
80	30.03		Индивидуальные тактические действия
81 82	31.03 04.04		Легкая атлетика-16ч. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Инстр. №076. Контроль и самоконтроль за физ. состоянием организма. Олимпийское движение
83	05.03		. Низкий старт. Повторный бег с н. старта 4x20 м. Эстафетный бег - передача эстафетной палочки.
84 85	08.-04 11.04		Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег с низкого старта. Бег 30м (КН)
86	13.04		. Специальные беговые упражнения. Метания мяча на дальность. Повторный бег с низкого старта на 60м. 100м
87 88	14.04 18.04		. Метание мяча на дальность Бег 60м (КН)
89 90	20.04 25.04		Метание мяча на дальность (КН)
91 92	27.04 28.04		Совершенствование техники прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места (КН.) Метание мяча в вертикальную цель
93	02.05		Челночный бег 3x10м .(тест)
94	04.05		Челночный бег 4x9м .(тест)
95	05.05		. Эстафетный бег 4x100м. Подтягивание на высокой перекладине(м), на низкой (дев.) (КН)
96	11.05		. Совершенствование техники бега на 100м (КН)
97	12.05		Кроссовая подготовка -6ч Инструктаж по безопасности занятий на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой
98	16.05		ОРУ - спец. беговые упражнения (СБУ). Бег в чередовании с ходьбой до 500м . Преодоление элементов полосы препятствий.
99	18. 05		Упражнения на развитие прыгучести
100	19 05		Равномерный бег 800м Комплекс прыжковых упражнений.
101 102	23.05 26.05		Бег в чередовании с ходьбой. 1000-2000м Специальные беговые упражнения. Преодоление элементов полосы препятствий.

