КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО ПРЕДМЕТУ : физическая культура

КЛАСС : 10 класс

Программа : Физическая культура. Рабочие программы по физической культуре 1-11 классы Лях В.И.

Учебник : Физическая культура: учебники для общеобразовательных учреждений предметная линия М.Я.Виленского,В.И.Ляха10-11классы/ – 2-е изд.Москва. Просвещение, 2015г.

Количество учебных часов : 10 класс по 3 ч в неделю.10класс 102ч в год).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел. Тема. | | | **Кол-во часов** | Примерные сроки освоения |
| Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | | | **Легкая атлетика-18ч** | 02.09 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | | |  | 06.09 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости. | | |  | 07.09 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | | |  | 09.09 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | | |  | 13.09 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. | | |  | 14.09 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | | |  | 16.09 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | | |  | 20.09 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. | | |  | 21.09 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | | |  | 23.09 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | | |  | 27.09 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | | |  | 28.09 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | | |  | 30.09 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | | |  | 11.10 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | | |  | 12.10 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. | | |  | 14.10 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | | |  | 18.10 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | | |  | 19.10 |
|  | | | **Спортивные игры-6ч** |  |
| ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра. | | |  |  |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. | | |  | 21.10 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра. | | |  | 25.10 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра. | | |  | 26.10 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра. | | |  | 28.10 |
| Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | | |  | 01.11 |
|  | | | **Гимнастика с элементами акробатики-24ч** |  |
| ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | | |  | 02.11 |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | | |  |  |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | | |  | 08.11 |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. | | |  | 09.11 |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | | |  | 11.11 |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | | |  | 22.11 |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | | |  | 23.11 |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. | | |  | 25.11 |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | | |  | 29.11 |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | | |  | 30.11 |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | | |  | 02.12 |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | | |  | 06.12 |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | | |  | 07.12 |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | | |  | 09.12 |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. | | |  | 13.12 |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | | |  | 14.12 |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | | |  | 16.12 |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | | |  | 20.12 |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. | | |  | 21.12 |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. | | |  | 23.12 |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | | |  | 27.12 |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | | |  | 28.12 |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. | | |  | 30.12 |
| Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | | |  | 10.01 |
|  | | | **Лыжная подготовка-17ч** |  |
| ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы | | |  | 11.01 |
| Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | | |  | 13.01 |
| Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. | | |  |  |
| Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | | |  | 17.01 |
| Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору. | | |  | 18.01 |
| Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | | |  | 20.01 |
| Повороты на месте и в движении. Спуски с горы. | | |  | 24.01 |
| Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход. | | |  | 25.01 |
| Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км. | | |  | 27.01 |
| Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | | |  | 31.01 |
| Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км. | | |  | 01.02 |
| Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | | |  | 03.02 |
| Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | | |  | 07.02 |
| Подъем в гору. Спуски с горы. | | |  | 08.02 |
| Бег по дистанции до 3 км. | | |  | 10.02 |
| Повороты на месте и в движении. Спуски с горы. | | |  | 14.02 |
| **Спортивные игры 15ч** | | | | |
| ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. |  | 15.02 | | |
| Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски. |  | 17.02 | | |
| Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. |  | 28.02 | | |
|  |  |  | | |
| Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра. |  |  | | |
| Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. |  | 01.03 | | |
| Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра. |  | 03.03 | | |
| Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты. |  | 07.03 | | |
| Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. |  | 10.03 | | |
| Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра. |  | 14.03 | | |
| Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. |  | 15.03 | | |
| Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения. |  | 17.03 | | |
| Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. |  | 21.03 | | |
| Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. |  | 22.03 | | |
| Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра. |  | 24.03 | | |
|  | **Спортивные игры-12ч** |  | | |
| ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски. |  | 28.03 | | |
| Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. |  | 29.03 | | |
| Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. |  | 31.03 | | |
| Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. И ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам. |  | 03.04 | | |
| Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. |  |  | | |
| Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. |  | 05.04 | | |
| Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. И ближних дистанций. Учебная игра. |  | 07.04 | | |
| Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам. |  | 18.04 | | |
| Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения. |  | 19.04 | | |
| Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра. |  | 21.04 | | |
|  | **Легкая атлетика-14ч** |  | | |
| ТБ на уроках л/атлетики.  Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м |  | 25.04 | | |
| Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. |  | 26.04 | | |
| Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). |  | 28.04 | | |
| Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |  | 03.05 | | |
| Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м |  | 05.05 | | |
| Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. |  |  | | |
| Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). |  | 10.05 | | |
| Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |  | 12.05 | | |
| Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м |  | 16.05 | | |
| Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). |  | 17.05 | | |
| Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). |  | 19.05 | | |
| Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |  | 23.05 | | |
| Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). |  | 24.05 | | |
| Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). |  | 26.05 | | |
|  |  | 30.05 | | |