

Приложение
к «Рабочей программе по физкультуре в 10-11 классах»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 127» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
естественно-математического
цикла

 /Конькова О.Н./

Протокол № 1
от «26» августа 2021 г.

ПРОВЕРЕНО

заместителем директора
по УВР

 /Тимошевская С.А./

«27» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

директором
МБОУ «Школа 127 г.о. Самара»

 /Михляева Е.К./

Документов
Приказ № 156
от «27» августа 2021 г.



**Календарно-тематическое планирование
по физкультуре для 10 классов**

Составитель:
учитель физкультуры
Терин В.Ф.

2021 год

Пояснительная записка

Данное календарно-тематическое планирование для 10 класса составлено на основе «Примерные рабочие программы. В.И.Лях Физическая культура». Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы. Просвещение, 2019 Предлагаемая рабочая программа реализуется в учебнике:

- Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс. Просвещение, 2020

Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	11
2	Кроссовая подготовка	9
3	Бадминтон	7
4	Волейбол	15
5	Гимнастика	21
6	Баскетбол	15
7	Легкая атлетика	3
8	Кроссовая подготовка	9
9	Футбол	4
10	Легкая атлетика	8
	итого	102

В условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для успешной реализации учебного плана возможно осуществление образовательной деятельности по образовательным программам основного общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При необходимости допускается интеграция форм обучения, например, очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

10 класс

п/п	Тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Сроки	
				предполагаемые	фактические
Лёгкая атлетика (11 часов)					
1 / 1	Т/б. Овладение техникой спринтерского бега	1	<p>Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Уметь выполнять технику бега в быстром темпе, правила финиширования.</p> <p>Распределять свои силы во время бега; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> <p>Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 30 м</p> <p>Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Бег с ускорением 5-6 серий, бег 30м Т\б. Понятие об утомлении и переутомлении.</p> <p>Стартовое ускорение. Низкий старт. Бег с ускорением 5-6 серий по 30м. Высокий старт (совершенствование). Стартовое ускорение. Бег 60 м. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Линейные эстафеты до 40м. Бег 100м</p> <p>Бег 30 м на результат.</p> <p>Прыжки в длину с места. Прыжки через препятствия. Отработка движения ног вперед.</p> <p>Прыжки в длину. Эстафеты. Равномерный бег 6 минут.</p>	1 нед.	
2 / 2	Низкий старт до 30 м	1		1 нед.	
3 / 3	Бег от 70 до 100м	1		1 нед.	
4 / 4	Развитие скоростных способностей	1		2 нед.	
5 / 5	Бег на результат 30м, 60м. Зачет	1		2 нед.	
6 / 6	Т/б. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1		2 нед.	
7 / 7	Развитие скоростно-силовых способностей	1		3 нед.	
8 / 8	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Зачет	1		3 нед.	
9 / 9	Метание в вертикальную, горизонтальную цель	1		3 нед.	
10 / 10	Развитие скоростно-силовых способностей	1		4 нед.	
11 / 11	Метание на точность в вертикальную цель (1x1м) (девушки с расстояния 12-14м, юноши - до 16м). Зачет	1		4 нед.	

			Прыжки в длину с места на результат . Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Эстафеты. Равномерный бег 7 минут. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Эстафеты с предметами. Бег до 8 минут. Метание мяча на дальность с разбега.		
Кроссовая подготовка (9 часов)					
12 /1	Т/б. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	1	Знать о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Уметь определять пульс до и после физической нагрузки. Осуществлять бег 10 мин. Развивать выносливость. Бег 6 мин. Бег с преодолением препятствий по пересеченной местности. Бег 1000, 2000 метров без учета времени. Уметь правильно распределять силы на дистанции.	4 нед.	
13/2	Равномерный бег	1		5 нед.	
14/3	Равномерный бег	1		5 нед.	
15/4	Равномерный бег. Правила бега	1		5 нед.	
16/5	Равномерный бег. Зачет	1		6 нед.	
17/6	Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи	1		6 нед.	
18/7	Бег с преодолением препятствий	1		6 нед.	
19/8	Бег с преодолением препятствий	1		7 нед.	
20/9	Бег с преодолением препятствий. Зачет	1		7 нед.	
Бадминтон (7 часов)					
21/1	Т/б. Основные технические приемы	1	Знать и уметь пользоваться правилами техники безопасности и основными приемами при игре в бадминтон. Уметь использовать основные стойки и передвижения бадминтониста. Осуществлять верхнюю и нижнюю подачи воланчика. Знать правила и тактику ведения игры в бадминтон. Использовать спортивные тренажеры для совершенствования физической	7 нед.	
22 /2	Физическая подготовка бадминтониста	1		8 нед.	
23/3	Техническая подготовка бадминтониста	1		8 нед.	

24/4	Стойки, передвижения бадминтониста	1	формы бадминтониста. Осуществлять игру в бадминтон через сетку.	8 нед.	
25/5	Подачи верхняя, нижняя	1		9 нед.	
26/6	Тактические приемы игры. Правила игры в бадминтон	1		9 нед.	
27/7	Тактические приемы игры. Зачет.	1		9 нед.	
Волейбол (15 часов)					
28/1	Т/б. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Т\б на уроках по волейболу. Стойки и передвижения, повороты и остановки. Стойка, перемещения, боком. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча двумя руками сверху в тройках. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Передача мяча двумя руками. Развитие координационных способностей. Передачи мяча двумя руками сверху в колоннах. Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу над собой. Нижняя прямая подача с 6 м. Одиночный и двойной блок. Нападающий удар. Тактика игры.	10 нед.	
29/2	Передача мяча над собой, во встречных колоннах	1		10 нед.	
30/3	Передача мяча над собой, во встречных колоннах	1		10 нед.	
31/4	Отбивание мяча кулаком через сетку	1		11 нед.	
32/5	Отбивание мяча кулаком через сетку. Зачет	1		11 нед.	
33/6	Закрепление техники верхней прямой подачи	1		11 нед.	
34/7	Совершенствование техники верхней прямой подачи	1		12 нед.	
35/8	Техника верхней прямой подачи. Зачет	1		12 нед.	
36/9	Совершенствование техники прямого нападающего удара	1		12 нед.	
37/10	Совершенствование техники прямого нападающего удара	1		13 нед.	
38/11	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Зачет	1		13 нед.	

39/12	Игра по упрощенным правилам волейбола	1		13 нед.	
40/13	Игра по упрощенным правилам волейбола. Зачет	1		14 нед.	
41/14	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	1		14 нед.	
42/15	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	1		14 нед.	
Гимнастика(21 час)					
43/1	Т/б. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров и эспандеров	1	Т\б по гимнастике. Современные системы физ.воспитания. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гимн.палками. Висы и упоры, соскоки с поворотом.	15 нед.	
44/2	Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево	1	Висы на перекладине. Развитие силы. Подтягивание на перекладине. Подтягивания из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре.	15 нед.	
45/3	Освоение, совершенствование висов и упоров	1	Подтягивание на результат. Упражнение для мышц брюшного пресса. Перестроение в колонну по два. Повторение прыжка через козла согнув ноги, высота 110 см.	15 нед.	
46/4	Закрепление висов и упоров	1	Техника о/п через коня (конь в ширину, 110 см.) прыжок боком.	16 нед.	
47/5	Совершенствование висов и упоров. Зачет.	1	Опорный прыжок (конь в ширину). Упражнение для мышц брюшного пресса. Опорный прыжок (контроль техники).	16 нед.	
48/6	Освоение опорных прыжков	1	Кувырок вперед и назад. Лазание по канату.	16 нед.	
49/7	Закрепление опорных прыжков	1	Стойка на лопатках, кувырок вперед, назад в полушпагат. Составление акробатического соединения из 5 элементов.	17 нед.	
50/8	Совершенствование опорных прыжков	1	Акробатическое соединение из 5 элементов самостоятельно. Упражнения на гибкость.	17 нед.	
51/9	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину).	1	Лазание по канату без помощи ног. Сгибание и разгибание рук из положения лежа на наклонной скамейке.	17 нед.	

	Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ (конь в ширину). Зачет		Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Составление комбинации из 3 элементов в равновесии на гимнастической скамейке. Аэробика. Бег, повороты, «ласточка», соскок, прогнувшись, на гимнастической скамейке. Наклоны из положения стоя.		
52/10	Освоение акробатических упражнений	1		18 нед.	
53/11	Закрепление акробатических упражнений	1		18 нед.	
54/12	Совершенствование акробатических упражнений	1		18 нед.	
55/13	Акробатическая комбинация. Зачет	1		19 нед.	
56/14	Совершенствование координационных способностей	1		19 нед.	
57/15	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	1		19 нед.	
58/16	Совершенствование лазания по канату	1		20 нед.	
59/17	Лазание по канату. Зачет	1		20 нед.	
60/18	Страховка и помощь во время занятий	1		20 нед.	
61/19	Совершенствование упражнений на равновесие. Зачет	1		21 нед.	
62/20	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей	1		21 нед.	
63/21	Овладение	1		21 нед.	

	организаторскими умениями				
Баскетбол (15 часов)					
64/1	Т/б. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	<p>Т/б на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты и остановки. Передвижения в стойке лицом и спиной вперед, повороты и остановки. Развитие координационных способностей. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение на месте. Ведение мяча шагом. Ведение мяча бегом. Вырывание и выбивание мяча у противника. Вырывание и выбивание мяча в парах. Эстафеты. Ловля и передача мяча о т груди. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения. Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения в прыжке. Тактика нападения. Бросок от головы из-под щита в прыжке. Бросок мяча от головы со среднего расстояния. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча на скорость. Комбинации из элементов техники баскетбола. Ведение, два шага, бросок мяча в кольцо. Комбинации из элементов техники баскетбола.</p>	22 нед	
65/2	Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча	1		22 нед	
66/3	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	1		22 нед	
67/4	Совершенствование техники ведения мяча. Зачет	1		23 нед	
68/5	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча	1		23 нед	
69/6	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча	1		23 нед	
70/7	Броски одной и двумя руками в прыжке	1		24 нед	
71/8	Броски одной и двумя руками в прыжке. Зачет	1		24 нед	
72/9	Освоение индивидуальной техники защиты	1		24 нед	
73/10	Освоение индивидуальной техники защиты	1		25 нед	
74/11	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1		25 нед	
75/12	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Зачет	1		25 нед	
76/13	Освоение тактики игры	1		26 нед	

77/14	Освоение тактики игры	1		26 нед	
78/15	Освоение тактики игры	1		26 нед	
Легкая атлетика (3 часа)					
79/1	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	1	Техника безопасности при прыжках в высоту. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» и приземления.	27 нед	
80/2	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	1	Прыжки в высоту с отягощением. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Прыжки через скакалку.	27 нед	
81/3	Прыжки в высоту. Зачет.	1	Прыжки через скамейку. Многоскоки. Прыжки в высоту с разбега (отталкивание)	27 нед	
Кроссовая подготовка (9 часов)					
82/1	Равномерный бег.	1	Бег 12 мин. Развитие выносливости	28 нед	
83/2	Равномерный бег.	1	Бег 6 мин. Бег с преодолением препятствий по пересеченной местности.	28 нед	
84/3	Равномерный бег.	1	Бег 1000, 2000 метров без учета времени	28 нед	
85/4	Равномерный бег. Зачет	1		29 нед	
86/5	Бег с преодолением препятствий	1		29 нед	
87/6	Бег с преодолением препятствий	1		29 нед	
88/7	Бег с преодолением препятствий	1		30 нед	
89/8	Бег с преодолением препятствий. Зачет	1		30 нед	
90/9	Промежуточная аттестация. Зачет	1		30 нед	
Футбол (4 часа)					
91/1	Т/б. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Уметь владеть мячом: набивать мяч коленом, стопой, перемещаться с мячом, осуществлять с мячом повороты и остановки. Совершенствовать удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба. Вбрасывать мяч из-за боковой линии, с места и с шага.. Выполнять групповые упражнения с ведения мяча, обводку стоек,	31 нед	
92/2	Удар по катящемуся мячу	1		31 нед	

	внешней стороной подъема, носком, серединой лба		обманные движения. Уметь жонглировать мячом на месте. Совершенствовать тактику игры.		
93/3	Вбрасывание мяча из-за боковой линии, с места и с шага	1		31 нед	
94/4	Совершенствование тактики игры	1		32 нед	
Легкая атлетика (8 часов)					
95/1	Спринтерский бег. Бег на 30 м	1	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Уметь выполнять технику бега в быстром темпе, правила финиширования. Распределять свои силы во время бега; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 30 м Стартовое ускорение. Низкий старт. Бег с ускорением 5-6 серий по 30м. Высокий старт (совершенствование). Стартовое ускорение. Бег 60 м. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Линейные эстафеты до 40м. Бег 100м. Бег 30 м на результат. Метание гранаты. Эстафеты. Равномерный бег 7 минут. Метание мяча на дальность с 4-5шагов. Эстафеты с предметами. Бег до 8 минут. Метание мяча на дальность с разбега.	32 нед	
96/2	Спринтерский бег. Бег на 60 м	1		32 нед	
97/3	Спринтерский бег	1		33 нед	
98/4	Метание в вертикальную цель	1		33 нед	
99/5	Метание в горизонтальную цель.	1		33 нед	
100/6	Метание на дальность	1		34 нед	
101/7	Техника передачи эстафетной палочки	1		34 нед	
102/8	Эстафетный бег	1		34 нед	

Сводная таблица по видам контроля.

Виды контроля	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Год
Зачет	5	6	7	4	22

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 метров	секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 метров	секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:20	11:15	12:10
Бег 3000 метров	мин:сек	12:40	13:30	14:30	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	12	10	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:40	5:00	5:30	6:00	6:30	7:10
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:30	10:50	11:20	12:15	13:00	13:40
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	14:40	15:10	16:00	18:30	19:30	21:00
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	26:00	27:00	29:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Бег на лыжах 10 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	65	60	50	75	70	60

