

Календарно – тематическое планирование для 10 класса

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
1	Основы знаний	Влияние образа жизни на состояние здоровья. Инструктаж по технике безопасности.	1	1.09	
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении. ОРУ в движении, без предметов, в парах на сопротивление. Бег с равномерной скоростью. Бег с изменением скорости, направления СБУ. (в процессе каждого урока)	1	2.09	
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1	3.09	
4		Бег 100 м. (зачет)	1	8.09	
5		Бег 60 м. (зачет)	1	9.09	
6		Бег 500 м. (зачет)	1	10.09	
7		Бег 800м. (зачет)	1	15.09	
8		Бег 1000 м. (зачет)	1	16.09	
9		Бег 1500 м (зачет)	1	17.09	
10		Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность	1	22.09	
11		Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность (зачет)	1	23.09	
12		Кроссовый бег 2000 м., 3000м . (зачет)	1	24.09	
13		Экспресс-тест: бег в течение 6' (зачет)	1	29.09	
14		Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)	1	30.09	
15		Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1	1.10	
16		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	6.10	
17		Челночный бег 3х10 м	1	7.10	
18		Повторный бег 3-4 по 100-150 м	1	8.10	
19		Развитие двигательных качеств	1	13.10	
20	Волейбол	Передачи мяча сверху, снизу, на точность, для нападающего удара; у сетки, стоя спиной в направлении передачи	1	14.10	
21		Чередование способов передач (зачет)	1	15.10	
22		Передачи в тройках со сменой мест	1	20.10	
23		Нижняя прямая подача	1	21.10	

24		Верхняя прямая подача	1	22.10	
25		Передача мяча у сетки сверху двумя руками (зачет)	1	3.11	
26		Учебная игра.	1	4.11	
27		Учебная игра.	1	5.11	
28	Основы знаний	Гигиена во время занятий физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.	1	10.11	
29	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Дробление, сведение строя в движении. Ходьба и бег противоходом, «змейкой», по диагонали. ОРУ без предметов, в движении. Бег с изменением скорости и направления по сигналу, с равномерной скоростью. (в процессе каждого урока)	1	11.11	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
34		Акробатическая комбинация	1	24.11	
35		Акробатическая комбинация (зачет)	1	25.11	
36		<u>Упражнения в равновесии.</u> Шаги польки, ходьба со взмахом ног. Полушпагат на бревне, прыжки толчком двух со сменой ног(д). Упражнения в висах(м)	1	26.11	
37		Соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну ,сед углом, соскок прогнувшись, ноги врозь(д). Упражнения в висах(м)	1	1.12	
38		Комбинация упражнений в равновесии. Упражнения в висах(м) (зачет)	1	2.12	
39		<u>Опорный прыжок.</u> Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h-110-115 см)	1	3.12	
40		Прыжок ноги врозь (козел в длину) Прыжок согнув ноги (козел в длину, h-110-115 см) М (зачет)	1	8.12	
41		Прыжок ноги врозь (конь в длину, h=110 см.) (ю) Прыжок боком толчком одной махом другой (конь в ширину h=110 см.) (д)	1	9.12	
42		Прыжок ноги врозь (конь в длину, h=110 см.) (ю) Прыжок боком толчком одной махом	1	10.12	

		другой (конь в ширину h=110 см.) (д) (зачет)			
43		<u>Висы и упоры.</u> Поднимание прямых ног до угла 90° из положения виса на гимнаст.стенке	1	15.12	
44		Подтягивание на высокой перекладине (м), на низ. перекладине из виса лежа (д) (зачет)	1	16.12	
45		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)	1	17.12	
46		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скакалку.	1	22.12	
47		Прыжки через скакалку за 1 мин. (з-т)	1	23.12	
48		Развитие двигательных качеств	1	24.12	
49	Основы знаний	Виды и формы оздоровительного отдыха. Инструктаж по технике безопасности.	1	12.01	
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые приемы и упражнения: повороты, перестроения, размыкание, смыкание, изменение скорости движения по команде. ОРУ: в движении, без предметов, в парах. Бег по диагонали, змейкой, с изменением направления, с переменной скоростью (в процессе урока)	1	13.01	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
51	<u>Волейбол</u>	Передача мяча сверху , снизу двумя руками над собой	1	14.01	
52		Передача мяча сверху , снизу двумя руками в парах (зачет)	1	19.01	
53		Передача сверху двумя руками для нападающего удара	1	20.01	
54		Передача мяча у сетки сверху двумя руками	1	21.01	
55		Чередование способов передачи мяча: сверху, снизу, в прыжке отбивание кулаком (зачет)	1	26.01	
56		Передача в тройках, средний выполняет передачу за спину	1	27.01	
57		Нападающий удар	1	28.01	
58		Блокирование одиночное	1	2.02	
59		Верхняя прямая подача (зачет)	1	3.02	
60		Нижняя прямая подача (зачет)	1	4.02	
61		Нижняя боковая подача (зачет)	1	9.02	
62		Учебно-тренировочные игры.	1	10.02	
63	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча с изменением	1	11.02	

		направления, повороты в движении			
64		Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении(зачет)	1	16.02	
65		Передача мяча в движении в парах (зачет)	1	17.02	
66		Передача мяча в движении в тройках (зачет)	1	18.02	
67		Передача одной от плеча, сверху, снизу, от головы, из-за спины	1	23.02	
68		Броски с точек (20 т), со средней и дальней дистанции	1	24.02	
69		Бросок от головы, одной от плеча, в движении (зачет)	1	25.02	
70		Бросок от головы, снизу двумя, одной в прыжке	1	2.03	
71		Штрафной бросок	1	3.03	
72		Броски одной сверху в движении, штрафной бросок	1	4.03	
73		Бросок после ведения и двух шагов (5 раз) (зачет)	1	9.03	
74		Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении	1	10.03	
75		Передвижение в нападении и защите	1	11.03	
76		Баскетбольная комбинация(зачет)	1	16.03	
77		Учебно-тренировочные игры	1	17.03	
78		Учебно-тренировочные игры	1	18.03	
79	Основы знаний	Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.	1	30.03	
80	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: повороты, перестроения из одной шеренги в две, строевой шаг, размыкание, смыкание. ОРУ: типа зарядки, в движении. Бег с изменением направления. Равномерный бег. СБУ. (в процессе каждого урока)	1	31.03	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
81	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча с изменением направления	1	1.04	
82		Передача мяча от головы (зачет)	1	6.04	
83		Передачи в парах, тройках, в	1	7.04	

		движении			
84		Броски по кольцу в движении	1	8.04	
85		Бросок мяча при сближении с соперником	1	13.04	
86		Учебно-тренировочные игры	1	14.04	
87	<u>Легкая атлетика</u>	Челночный бег 3х10 м	1	15.04	
88		Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1	20.04	
89		Экспресс тесты: подтягивание. (зачет)	1	21.04	
90		Экспресс тесты: бег в течение 6'. (зачет)	1	22.04	
91		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)	1	27.04	
92		Тест	1	28.04	
93		Бег 60 м. (зачет)	1	29.04	
94		Бег 100 м (зачет)	1	4.05	
95		Бег 500 м. (зачет)	1	5.05	
96		Бег 800 м. (зачет)	1	6.05	
97		Бег 1000 м. (зачет)	1	11.05	
98		Бег до 1500 м (зачет)	1	12.05	
99		Кроссовый бег 2000 м., 3000 м. (зачет)	1	13.05	
100		Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность	1	18.05	
101		Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность (зачет)	1	19.05	
102		Развитие двигательных качеств.	1	20.05	

Календарно – тематическое планирование для 11 класса

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
1	Основы знаний	Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки девушек к трудовой и общественной деятельности, гармоническое развитие организма. Инструктаж по т/б.	1	1.09	
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении. Повороты в движении кругом. ОРУ в движении, без предметов, в парах на сопротивление. Бег с равномерной скоростью. Бег с изменением скорости, направления СБУ. (в процессе каждого урока)	1	2.09	
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1	3.09	
4		Бег 100 м. (зачет)	1	8.09	
5		Бег 60 м. (зачет)	1	9.09	
6		Бег 500 м. (зачет)	1	10.09	
7		Бег 1000 м. (зачет)	1	15.09	
8		Бег 1500 м (зачет)	1	16.09	
9		Бег 800 м. (зачет)	1	17.09	
10		Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность (зачет)	1	22.09	
11		Кроссовый бег 2000 м., 3000м . (зачет)	1	23.09	

12		Экспресс-тест: бег в течение 6' (зачет)	1	24.09	
13		Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)	1	29.09	
14		Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1	30.09	
15		Переменный бег 3-4 x 300 м	1	1.10	
16		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	6.10	
17		Челночный бег 3x10 м	1	7.10	
18		Повторный бег 3-4 по 100-150 м	1	8.10	
19		Развитие двигательных качеств	1	13.10	
20	Волейбол	Передачи мяча сверху, снизу, на точность, для нападающего удара; у сетки, стоя спиной в направлении передачи (зачет)	1	14.10	
21		Чередование способов передач	1	15.10	
22		Передачи в тройках со сменой мест	1	20.10	
23		Нижняя прямая подача	1	21.10	
24		Верхняя прямая подача	1	22.10	
25		Передача мяча у сетки сверху двумя руками (зачет)	1	3.11	
26		Учебная игра.	1	4.11	
27		Учебная игра.	1	5.11	
28	Основы знаний	Гигиена во время занятий физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.	1	10.11	
29	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Дробление, сведение строя в движении. Ходьба и бег противоходом, «змейкой», по диагонали. ОРУ без предметов, в движении. Бег с изменением скорости и направления по сигналу, с равномерной скоростью. (в процессе каждого урока)	1	11.11	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
34		Акробатическая комбинация	1	24.11	
35		Акробатическая комбинация (зачет)	1	25.11	
36		<u>Упражнения в равновесии.</u> Шаги польки, ходьба со взмахом ног. Полушпагат на бревне, прыжки толчком двух со сменой ног(д). Упражнения в висах(м)	1	27.11	
37		Соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну ,сед углом, соскок прогнувшись, ноги врозь(д). Упражнения в висах(м)	1	1.12	
38		Комбинация упражнений в	1	2.12	

		равновесии. Упражнения в висах(м) (зачет)			
39		<u>Опорный прыжок.</u> Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h-110-115 см)	1	4.12	
40		Прыжок ноги врозь (козел в длину) Прыжок согнув ноги (козел в длину, h-110-115 см) М (зачет)	1	8.12	
41		Прыжок ноги врозь (конь в длину, h=110 см.) (ю) Прыжок боком толчком одной махом другой (конь в ширину h=110 см.) (д)	1	9.12	
42		Прыжок ноги врозь (конь в длину, h=110 см.) (ю) Прыжок боком толчком одной махом другой (конь в ширину h=110 см.) (д) (зачет)	1	11.11	
43		<u>Висы и упоры.</u> Поднимание прямых ног до угла 90 ⁰ из положения виса на гимнаст.стенке (зачет)	1	15.12	
44		Подтягивание на высокой перекладине (м), на низ. перекладине из виса лежа (д) (зачет)	1	16.12	
45		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)	1	18.12	
46		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скакалку.	1	22.12	
47		Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)	1	23.12	
48		Развитие двигательных качеств	1	25.12	
49	Основы знаний	Виды и формы оздоровительного отдыха. Инструктаж по технике безопасности.	1	12.01	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые приемы и упражнения: повороты, перестроения, размыкание, смыкание, изменение скорости движения по команде. ОРУ: в движении, без предметов, в парах. Бег по диагонали, змейкой, с изменением	1	13.01	

		направления, с переменной скоростью (в процессе каждого урока)			
51	<u>Волейбол</u>	Передача мяча сверху , снизу двумя руками над собой	1	15.01	
52		Передача мяча сверху , снизу двумя руками в парах (зачет)	1	19.01	
53		Передача сверху двумя руками для нападающего удара	1	20.01	
54		Передача мяча у сетки сверху двумя руками	1	22.01	
55		Чередование способов передачи мяча: сверху, снизу, в прыжке отбивание кулаком (зачет)	1	26.01	
56		Передача в тройках, средний выполняет передачу за спину (зачет)	1	27.01	
57		Нападающий удар	1	29.01	
58		Блокирование одиночное	1	2.02	
59		Верхняя прямая подача (зачет)	1	3.02	
60		Нижняя прямая подача (зачет)	1	5.02	
61		Нижняя боковая подача (зачет)	1	9.02	
62		Учебно-тренировочные игры.	1	10.02	
63	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении	1	12.02	
64		Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении (зачет)	1	16.02	
65		Передача мяча в движении в парах (зачет)	1	17.02	
66		Передача мяча в движении в тройках (зачет)	1	19.02	
67		Передача одной от плеча, сверху, снизу, от головы, из-за спины	1	24.02	
68		Броски с точек (20 т), со средней и дальней дистанции	1	25.02	
69		Бросок от головы, одной от плеча, в движении	1	27.02	
70		Бросок от головы, снизу двумя, одной в прыжке (зачет)	1	2.03	
71		Штрафной бросок	1	3.03	
72		Броски одной сверху в движении, штрафной бросок	1	5.03	
73		Бросок после ведения и двух шагов (5 раз) (зачет)	1	9.03	
74		Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении	1	10.03	

75		Передвижение в нападении и защите	1	12.03	
76		Баскетбольная комбинация (зачет)	1	16.03	
77		Учебно-тренировочные игры	1	17.03	
78		Учебно-тренировочные игры	1	19.03	
79	Основы знаний	Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.	1	30.03	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
80	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: повороты, перестроения из одной шеренги в две, строевой шаг, размыкание, смыкание. ОРУ: типа зарядки, в движении. Бег с изменением направления. Равномерный бег. СБУ. (в процессе каждого урока)	1	31.03	
81	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча с изменением направления (зачет)	1	2.04	
82		Передача мяча от головы	1	6.04	
83		Передачи в парах, тройках, в движении	1	7.04	
84		Броски по кольцу в движении	1	9.04	
85		Бросок мяча при сближении с соперником	1	13.04	
86		Учебно-тренировочные игры	1	14.04	
87	<u>Легкая атлетика</u>	Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1	16.04	
88		Экспресс тесты: подтягивание. (зачет)	1	20.04	
89		Экспресс тесты: бег в течение 6'. (зачет)	1	21.04	
90		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)	1	23.04	
91		Тест	1	27.04	
92		Бег 60 м. (зачет)	1	28.04	
93		Бег 100 м (зачет)	1	30.04	
94		Бег 500 м. (зачет)	1	4.05	
95		Бег 800 м. (зачет)	1	5.05	
96		Бег 1000 м. (зачет)	1	7.05	
97		Кроссовый бег 2000 м., 3000 м. (зачет)	1	11.05	
98		Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность (зачет)	1	12.05	
99		Развитие двигательных качеств.	1	14.05	

