

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИВАНО-ЛИСИЧАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрено Руководитель МО <u>Иванов И.И. / Мещеряков И.</u> Протокол № <u>5</u> от « <u>22</u> » <u>06</u> 20 <u>20</u> г.	Согласовано Заместитель директора МБОУ «Ивано-Лисичанская СОШ» <u>Лаптева С.И.</u> /Лаптева С.И./ « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>20</u> г.	Утверждаю Директор МБОУ «Ивано-Лисичанская СОШ» <u>Галайко И.Н.</u> /Галайко И.Н./ Приказ № <u>111</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 20 <u>20</u> г.
---	--	---



Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе по физической культуре
для обучающихся 10 класса
учителя физической культуры
Коваленко Ивана Васильевича

2020– 2021 учебный год

№ п/п урока	Тема урока	Количес тво о часов	Дата		Домашнее задание
			План	Факт	
	Легкая атлетика	12			
1\1	Инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Повторение техники низкого и высокого старта. Техника эстафетного бега. Развитие физических качеств быстроты.	1	02.09		Основы теории. Правила безопасности на уроках физической культуры
2\2	Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Закрепление техники низкого старта. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие физических качеств быстроты.	1	03.09		Определить основные показатели своего физического развития
3\3	Соревнование с элементами легкой атлетики. <i>Входной контроль</i>	1	04.09		Подтягивание в висе.
4\4	Совершенствование техники низкого старта. Учет в беге на 100метров. Развитие физических качеств быстроты. Анализ	1	09.09		Составить и выполнить комплекс утренней гимнастики из 6-8 упражнений
5\5	Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники метания гранаты с 5-7 шагов разбега. Развитие физических качеств выносливости.	1	10.09		Заполнить таблицу физического развития в дневнике по физической культуре
6\6	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	11.09		Составить комплекс упражнений типа зарядки.
7\7	Совершенствование техники прыжка в длину способом	1	16.09		Выполнить карточку-задание

	«согнув ноги». Совершенствование техники метания гранаты. Развитие физических качеств выносливости.				№1
8\8	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Учет в метании гранаты на дальность. Развитие физического качества выносливости.	1	17.09		Выполнить упражнение, стоя у стены для формирования осанки.
9\9	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	18.09		Поднимание туловища.
10\10	Техника метания гранаты на точность. Учет в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	23.09		Составить свой режим дня
11\11	Учет в беге на 2000, 3000 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	24.09		Основы теории. Расскажите о закаливании организма
12\12	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	25.09		Приседания.
	Русская лапта	9 часов			
13\1	Инструктаж по технике безопасности на уроках русской лапты. Разучивание техники удара сбоку. Передача мяча на точность. Развитие физического качества быстроты. Учебная игра.	1	30.09		Составить и выполнить комплекс из 4-6 упражнений для физкультминутки
14\2	Разучивание техники удара сверху. Закрепление техники удара	1	01.10		Выполнить карточку-задание №3

	сбоку. Развитие физического качества быстроты. Учебная игра.				
15\3	Соревнование с элементами русской лапты.	1	02.10		Отжимание.
16\4	Разучивание техники удара снизу. Закрепление техники удара сверху. Совершенствование техники удара сбоку. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	07.10		Основы теории. Как формировать правильную осанку
17\5	Закрепление техники удара снизу. Совершенствование техники удара сбоку. Совершенствование техники удара сверху. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	08.10		Заполнить таблицу физического развития в дневнике по физической культуре
18\6	Соревнование с элементами русской лапты.	1	09.10		Приседания.
19\7	Разучивание техники передачи мяча на дальность. Совершенствование техники удара сверху. Совершенствование техники удара снизу. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	14.10		Основы теории. Древние олимпийские игры
20\8	Разучивание техники броска в неподвижную цель. Закрепление техники передачи мяча на дальность. Совершенствование техники удара снизу. Развитие физического качества	1	15.10		Основы теории.

	ловкости. Учебная игра.				
21\9	Соревнование с элементами русской лапты.	1	16.10		Упражнения для мышц живота.
	Волейбол	6 часов			
22\1	Инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Разучивание основной стойки волейболиста. Разучивание передачи двумя руками сверху. Совершенствование нижней прямой подачи. Развитие скоростно-силовых качеств	1	21.10		Выполнить карточку-задание №5
23\2	Закрепление основной стойки волейболиста. Закрепление передачи двумя руками сверху. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	22.10		Комплекс упражнений на брюшной пресс
24\3	Соревнование с элементами волейбола.	1	23.10		Подтягивание в висе.
25\4	Совершенствование техники основной стойки волейболиста. Совершенствование передачи двумя руками сверху. Учет нижней прямой подачи. Развитие физических качеств силы. Учебная игра.	1	05.11		Комплекс упражнений на мышцы спины
26\5	Разучивание верхней прямой подачи. Совершенствование техники основной стойки волейболиста. Совершенствование передачи двумя руками сверху. Развитие физических качеств				Комплекс упражнений на мышцы ног

	силы. Учебная игра.				
27\6	Соревнование с элементами волейбола.	1	06.11		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
	Гимнастика	18 часов			
28\1	Инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Разучивание техники выполнения ОРУ на месте. Разучивание техники висов и упоров. Развитие физического качества силы.	1	11.11		Основы теории. Инструктаж по т/б
29\2	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование техники выполнения ОРУ на месте. Закрепление техники висов и упоров. Развитие физического качества силы.	1	12.11		Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса
30\3	Соревнование с элементами гимнастики.	1	13.11		Подтягивание в висе.
31\4	Совершенствование техники висов и упоров. Учет выполнения ОРУ на месте. Развитие физического качества силы.	1	18.11		Прыжки на скакалке 3 по 1 минуте
32\5	Разучивание техники выполнения ОРУ в движении. Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники висов и упоров. Развитие физического качества гибкости.	1	19.11		Основы теории. Олимпийцы белгородчины

33\6	Соревнование с элементами гимнастики.	1	20.11		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
34\7	Совершенствование техники выполнения ОРУ в движении. Разучивание техники акробатических упражнений. Закрепление подъема силой в упор на перекладине. Развитие физического качества гибкости.	1	25.11		Выполнить карточку-задание №6
35\8	Учет ОРУ в движении. Закрепление техники акробатических упражнений. Развитие физического качества гибкости.	1	26.11		Комплекс упражнений на брюшной пресс
36\9	Соревнование с элементами гимнастики.	1	27.11		Упражнения для мышц живота.
37\10	Совершенствование техники акробатических упражнений. Учет техники в выходе силой на перекладине. Развитие физического качества ловкости.	1	02.12		Комплекс упражнений на развитие внимания
38\11	Разучивание техники опорного прыжка. Совершенствование техники выполнения ОРУ у гимнастической стенки. Совершенствование техники длинного кувырка. Развитие физического качества ловкости.	1	03.12		Комплекс упражнений на мышцы спины
39\12	Соревнование с элементами гимнастики.	1	04.12		Упражнения для мышц спины.
40\13	Закрепление техники опорного прыжка. Совершенствование кувырка назад в упор стоя. Учет выполнения ОРУ у гимнастической стенки.	1	09.12		Комплекс упражнений на мышцы ног

	Развитие физического качества ловкости.				
41\14	Разучивание техники выполнения ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование техники опорного прыжка. Совершенствование акробатических элементов в комбинации. Развитие физического качества гибкости.	1	10.12		Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса
42\15	Соревнование с элементами гимнастики. <i>Рубежный контроль</i>	1	11.12		Упражнения для мышц ног.
43\16	Совершенствование техники выполнения ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование акробатических элементов в комбинации. Учет техники опорного прыжка. Развитие физического качества гибкости. Анализ	1	16.12		Комплекс упражнений на развитие гибкости
44\17	Совершенствование акробатических элементов в комбинации. Учет ОРУ с гимнастической палкой. Развитие физического качества гибкости.	1	17.12		Комплекс упражнений на осанку
45\18	Соревнование с элементами гимнастики.	1	18.12		Упражнения для мышц рук.
	единоборства	9			
46\1	Техника безопасности. Инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Обучение технике стойки и передвижения в стойке.	1	23.12		Основы теории. закаливание

47\2	Закрепление техники стойки и передвижения в стойке. Обучение технике захватов рук и туловища.	1	24.12		Упражнения на плечевой пояс отжимания 3 по 25
48\3	Соревнование с элементами единоборств.ТБ	1	25.12		Подтягивание в висе.
49\4	Закрепление техники захватов рук и туловища. Обучение приемам борьбы за выгодное положение.	1	13.01		Приседания на одной ноге.
50\5	Обучение технике упражнений по овладению приемами страховки. Закрепление техники борьбы за выгодное положение.	1	14.01		Составить и выполнить комплекс утренней гимнастики.
51\6	Соревнование с элементами единоборств.	1	15.01		Прыжки на скакалке 3 по 1 минуте
52\7	Обучение технике борьбы за предмет. Закрепление техники упражнений по овладению приемами страховки.	1	20.01		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
53\8	Совершенствование техники ранее изученных элементов.	1	21.01		Поднимание туловища.
54\9	Соревнование с элементами единоборств.	1	22.01		Приседания.
	Лыжная подготовке	19 часов			
55\1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. . Лыжная подготовка. Коньковый ход.	1	27.01		Основы теории. Техника безопасности.
56\2	Лыжная подготовка. Коньковый ход.	1	28.01		Комплекс упражнений на брюшной пресс

57\3	Лыжная подготовка. Переход с попеременных ходов на одновременные		29.01		Приседания на одной ноге.
58\4	Лыжная подготовка. Переход с попеременных ходов на одновременные	1	03.02		Комплекс упражнений на мышцы спины
59\5	Лыжная подготовка Урок-соревнование	1	04.02		Основы теории. Олимпийское движение России
60\6	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до,5км	1	05.02		Поднимание туловища.
61\7	Лыжная подготовка. Преодоление контруклонов	1	10.02		Комплекс упражнений на мышцы ног
62\8	Лыжная подготовка Урок-соревнование	1	11.02		Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса
63\9	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до,5км	1	12.02		Прыжки на скакалке 3 по 1 минуте.
64\10	Лыжная подготовка. Лыжная эстафета с преодолением препятствий	1	17.02		Комплекс упражнений на развитие гибкости
65\11	Лыжная подготовка Урок-соревнование	1	18.02		Основы теории. самоконтроль
66\12	Лыжная подготовка. Коньковый ход	1	19.02		Упражнения для мышц рук.
67\13	Лыжная подготовка. Переход с попеременных ходов на одновременные	1	24.02		Комплекс упражнений на дыхание
68\14	Лыжная подготовка Урок-соревнование	1	25.02		Прыжки на скакалке 3 по 1 мин.
69\15	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до,5км	1	26.02		Упражнения для мышц ног.

70\16	Лыжная подготовка. Преодоление контруклонов	1	03.03		Упражнения для мышц рук.
71\17	Лыжная подготовка Урок-соревнование	1	04.03		Упражнения для мышц спины.
72\18	Лыжная подготовка. ,5км	1	05.03		Упражнения для мышц живота.
73\19	Лыжная подготовка Урок-соревнование	1	10.03		Комплекс упражнений на брюшной пресс
	волейбол	5 часов			
74\18	Разучивание техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Закрепление техники приема двумя руками снизу. Учет техники передачи двумя руками сверху. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	11.03		Комплекс упражнений на мышцы спины
75\2	Соревнование с элементами волейбола.	1	12.03		Поднимание туловища.
76\3	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники приема двумя руками снизу. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	17.03		Основы теории. МОК

77\4	Совершенствование техники приема двумя руками снизу. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Учет техники верхней прямой подачи. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	18.03		Комплекс упражнений на мышцы ног
78\5	Соревнование с элементами волейбола.	1	19.03		Приседания на одной ноге.
	Волейбол	9 часов			
79\1	Разучивание техники приема двумя руками сверху. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Учет техники приема двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	31.03		Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса
80\2	Разучивание техники верхней прямой подачи в прыжке. Закрепление техники приема двумя руками сверху. Учет техники передачи двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	01.04		Выполнить карточку-задание №1
8\3	Соревнование с элементами волейбола.	1	02.04		Подтягивание в висе.
82\4	Разучивание техники передачи одной рукой в прыжке. Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке. Совершенствование техники приема двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	07.04		Правила игры волейбол

83\5	Разучивание техники прямого нападающего удара. Закрепление техники передачи одной рукой в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке. Учет техники приема двумя руками сверху. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	08.04		Организация и проведение соревнований по волейболу
84\6	Соревнование с элементами волейбола.	1	09.04		Приседания
85\7	Разучивание техники блокирования. Закрепление техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники передачи одной рукой в прыжке. Учет техники 11 верхней прямой подачи в прыжке. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	14.04		Размеры площадки
86\8	Разучивание техники передачи двумя руками сверху в прыжке. Закрепление техники блокирования. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	15.04		Основы теории. Первая помощь при ушибах
87\9	Соревнование с элементами волейбола.		16.04		Приседания на одной ноге.
Русская лапта		9 часов			
88\1	Инструктаж по технике безопасности на уроках русской лапты. Закрепление	1	21.04		Комплекс упражнений на развитие гибкости

	техники броска в неподвижную цель. Совершенствование техники передачи мяча на дальность. Развитие физического качества силы. Учебная игра.				
89\2	Совершенствование техники броска в неподвижную цель. Совершенствование техники передачи мяча на дальность. Развитие физического качества силы. Учебная игра.	1	22.04		Основы теории. Как заполнять дневник самоконтроля
90\3	Соревнование с элементами русской лапты.	1	23.04		Поднимание туловища.
91\4	Совершенствование техники броска в неподвижную цель. Учет техники передачи мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	27.04		Комплекс упражнений на дыхание
92\5	Учет техники броска в неподвижную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	28.04		Прыжки на скакалке 3 по 1 мин.
93\6	Соревнование с элементами русской лапты.	1	29.05		Отжимание.
94\7	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ударов по мячу.	1	30.04		Комплекс упражнений на мышцы ног.
95\8	Совершенствование техники осаливания. Совершенствование тактики игры.	1	05.05		Комплекс упражнений на мышцы рук.
96\9	Соревнование с элементами русской лапты.	1	06.05		Наклон туловища.

	Легкая атлетика	6 часов			
97\1	Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Разучивание техники косого разбега в прыжках в высоту способом перешагивание. Совершенствование эстафетного бега. Развитие физического качества быстроты.	1	07.05		Комплекс упражнений на брюшной пресс
98\2	Совершенствование эстафетного бега. Закрепление техники косого разбега в прыжках в высоту способом перешагивание. Развитие физического качества быстроты. Итоговый контроль	1	12.05		Комплекс упражнений на мышцы спины
99\3	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	13.05		Упражнения для мышц рук.
100\4.	Разучивание техники разбега по дуге в прыжках в высоту. Совершенствование техники косого разбега в прыжках в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Анализ контроля.	1	14.05		Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса
101\5	Совершенствование техники косого разбега в прыжках в высоту способом перешагивание. Закрепление техники разбега по дуге в прыжках в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	19.05		Основы теории. Что такое ЗОЖ
102\6	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	20.05		Упражнения для мышц ног.

Изменения, внесенные в рабочую программу

№ урока	Тема урока	Количество часов по авторской программе	Количество часов по рабочей программе	Обоснование внесенных изменений
25	Совершенствование техники основной стойки волейболиста. Совершенствование передачи двумя руками сверху. Учет нижней прямой подачи. Развитие физических качеств силы. Учебная игра.	1	1	В соответствии с годовым календарным графиком в рабочей программе произошло уплотнение 05.11
26	Разучивание верхней прямой подачи. Совершенствование техники основной стойки волейболиста. Совершенствование передачи двумя руками сверху. Развитие физических качеств силы. Учебная игра.	1	0	