

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Гимназия № 11" г.о. Самара

РАССМОТРЕН

методическим объединением учителей
физической культуры и основ
безопасности жизнедеятельности
методического совета
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара,
протокол от 16.06.2016 № 04

СОГЛАСОВАН

методическим советом
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара,
протокол от 27.06.2016 № 05

УТВЕРЖДЕН

приказом МБОУ
гимназии № 11 г.о. Самара
от 29.08.2016 № 315-ОД

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

10 класс (юноши)

Календарно-тематический план составлен: учителем физической культуры В.Ю. Синцовым

Календарно-тематический план проверен: заместителем директора по учебно-воспитательной работе Г.И. Барановой

г. Самара, 2016

Календарно - тематический план составлен на 2016/2017 учебный год в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования Российской Федерации «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 05.03.2004 № 1089, на основе авторской программы В. И. Лях, А. А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». Раздел 3. 10-11 классы. Программы общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2010.

В соответствии с федеральным перечнем учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2015-2016 учебный год, при изучении учебного предмета используется УМК: В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для образовательных организаций: базовый уровень - М. «Просвещение», 2014.

Количество часов в год – 102

Количество часов в неделю – 3

№№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Сроки проведения	Деятельность обучающихся на уроке	Планируемые результаты обучения
Тема: Легкая атлетика (16 ч.)					
1.	Инструктаж по охране труда.	1	01.09-03.09	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Физическое совершенствование и формирование	Знать требования инструкций. Устный опрос.

				здорового образа жизни.	
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	2	01.09-03.09	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
4 - 5	Высокий и низкий старт.	2	05.09-110.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта.
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег.	2	05.09-10.09 12.09-17.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
8	Развитие скоростных способностей.	1	14.09-19.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	«5» - 13,1; «4» - 113,5; «3» - 14,3
9.	Развитие скоростной выносливости.	1	14.09-19.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
10.	Развитие	1	21.09-26.09	ОРУ с теннисным мячом комплекс.	Уметь демонстрировать

	скоростно-силовых качеств.			Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров.	отведение руки для замаха.
11	Метание гранаты на дальность.	1	21.09-26.09	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.
12.	Метание гранаты на дальность.	1	21.09-26.09	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с полного разбега.	
13- 14	Развитие силовых и координационных способностей.	2	28.09-03.10	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
15.	Прыжок в длину с разбега.	1	28.09-03.10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.

16.	Прыжок в длину с разбега.	1	05.10-10.10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	«5» - 460; «4» - 430; «3» - 410.
Тема: Кроссовая подготовка (11 ч.)					
17-18.	Развитие выносливости.	2	05.10-10.10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200— 400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега.
19- 20	Развитие силовой выносливости.	2	12.10-17.10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.
21- 22	Преодоление горизонтальных препятствий.	2	12.10-17.10 19.10-24.10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции.
23 -24	Переменный бег.	2	19.10-24.10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции.

25	Гладкий бег.	1	26.10-30.10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат.	«5» - 13.00; «4» - 14,00; «3» - 15,00.
26 -27	Кроссовая подготовка.	2	26.10-30.10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции.
Тема: Баскетбол (20 ч.)					
28 -29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	09.11-14.11	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).
30 -32	Ловля и передача мяча.	3	09.11-14.11 16.11-21.11	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.

				головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	
33-35	Ведение мяча.	3	16.11-21.11 23.11-28.11	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
36- 37	Бросок мяча.	2	23.11-28.11 30.11-05.12	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке.
38-39	Бросок мяча в движении.	2	30.11-05.12	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.
40-41	Штрафной бросок.	2	07.12-12.12	ОРУ в движении. Специальные	Уметь выполнять ведение

				<p>беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.</p> <p>Учебная игра</p>	мяча в движении.
42 -43	Тактика игры.	2	07.12-12.12 14.12-19.12	<p>ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.</p>	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
44-45	Техника защитных действий.	2	14.12-19.12	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока).</p> <p>Учебная игра.</p>	Уметь применять в игре защитные действия.
46	Зонная система защиты.	1	21.12-29.12	<p>Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.</p>	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.

47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	21.12-29.12	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
Тема: Гимнастика (13 ч.)					
48 -49	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	2	21.12-29.12 11.01-16.01	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой	Фронтальный опрос.
50 -51	Акробатические упражнения.	2	11.01-16.01	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.
52-53	Развитие гибкости.	2	18.01-23.01	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.

				из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	
54-55	Упражнения в висе.	2	18.01-23.01 25.01-30.01	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений.
56	Развитие силовых способностей.	1	25.01-30.01	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений.
57-58	Развитие координационных способностей.	2	25.01-30.01 01.02-06.02	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений.
59- 60	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	01.02-06.02	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка

				руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см.	индивидуальная.
Тема: Волейбол (21 ч.)					
61 -62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	08.02-13.02	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная.
63 -64	Прием и передача мяча.	2	08.02-13.02 15.02-20.02	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений.
65 -66	Прием мяча после подачи.	2	15.02-20.02	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка

				<p>освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.</p>	индивидуальная.
67-69	Подача мяча.	3	22.02-27.02	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.</p>
70 -72	Нападающий удар.	3	29.03-05.03	<p>ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику.</p>

73 -74	Техника защитных действий.	2	07.03-12.03	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.
75 -77	Тактика игры.	3	07.03-12.03 14.03-19.03	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.
78 -79	Нападающий удар.	2	14.03-19.03 21.03-25.03	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная	Уметь демонстрировать технику.

				игра.	
80 -81	Техника защитных действий.	2	21.03-25.03	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.
Тема: Баскетбол (4 ч.)					
82-83	Тактика игры.	2	04.04-09.04	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
84-85	Техника защитных действий.	2	04.04-09.04 11.04-16.04	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия.

Тема 7 Гимнастика (5 ч.)

Тема 7 Гимнастика (5 ч.)					
86-87	Упражнения в висе.	2	11.04-16.04	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений.
88	Развитие силовых способностей.	1	18.04-23.04	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений.
89-90	Развитие координационных способностей.	2	18.04-23.04	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений.
Тема: Кроссовая подготовка (7 ч.)					

91	Высокий и низкий старт.	1	25.04-30.04	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта.
92 -93	Финальное усилие. Эстафетный бег.	2	25.04-30.04	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
94	Развитие скоростных способностей.	1	05.05-14.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	«5» -13,1; «4» - 13,5; «3» - 14,3.
95	Развитие скоростной выносливости.	1	15.05-14.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
96-97	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	05.05-14.05 16.05-21.05	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.

Тема: Легкая атлетика (5 ч.)					
98	Метание гранаты на дальность.	1	16.05-21.05	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.
99	Метание гранаты на дальность.	1	16.05-21.05	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие.
100	Развитие силовых и координационных способностей.	1	23.05-27.05	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
101	Прыжок в длину с разбега.	1	23.05-27.05	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.
102	Прыжок в длину с разбега.	1	23.05-27.05	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	«5» - 460; «4» - 430; «3» - 410.

				Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	
--	--	--	--	---	--

www.gymnasium11.com