**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**10 класс (девушки).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | РазделТема урока с указанием НРЭО | Формы контроля (к/р, с/р и тестовые упр.) |
|  |
| **1 четверть – 27 часов.** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность -1 часов** |
| 1 |  | Физическая культура в жизни современного человека |  |
| **Лёгкая атлетика -8 часов.** |
| 2 |  | Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. |  |
| 3 |  | Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на результат 30 м. |  Бег 30 м. ТУ |
| 4 |  | Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100 метров. |  Бег 100 м. ТУ |
| 5 |  | Прыжок в высоту.  |  |
| 6 |  | Прыжок в высоту с полного разбега. | Прыжок в высоту ТУ. |
| 7 |  | Совершенствование техники длительного бега.  | Бег 1000м.ТУ |
| 8 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание гранаты. |  |
| 9 |  |  Овладение техникой выполнения прыжка в длину с места. | Прыжок в длину с места. ТУ. |
| **Футбол -4 часов.** |
| 10 |  | Развитие футбола в Челябинске. Правила игры. |  |
| 11 |  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |
| 12 |  | Варианты ударов по мячу ногой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой. |  |
| 13 |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. | ПР №4 |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность - 4 часа.** |
| 14 |  | Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. |  |
| 15 |  | Общеразвивающие упражнения для развития быстроты. |  |
| 16 |  | Общеразвивающие упражнения для развития силы. | Отжимания от пола. ТУ |
| 17 |  | Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. | Гибкость. ТУ |
| **Гимнастика с основами акробатики -10 часов** |
| 18 |  | Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями.Освоение акробатических упражнений. | Контрольная работа № 1 |
| 19 |  | Совершенствование строевых и акробатических упражнений. |  |
| 20 |  | Совершенствование акробатических упражнений. Акробатическая комбинация. | Практическая работа № 1 |
| 21 |  | Совершенствование ОРУ с предметами. Освоение висов и упоров. |  |
| 22 |  | Совершенствование висов и упоров. |  |
| 23 |  | Развитие силовых способностей. Подтягивания на низкой перекладине. | Подтягивания из виса лёжа. ТУ |
| 24 |  | Освоение опорных прыжков. Упражнения в равновесии. |  |
| 25 |  | Опорный прыжок.Лазания по канату. | Опорный прыжок. См. по технике. |
| 26 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения в равновесии.  | Прыжки на скакалке. ТУ. |
| 27 |  | Ритмическая гимнастика. | ТД3 |
| ***2 четверть (21 час)*** |
| **Баскетбол -12 часов.** |
| 28 |  | Техника передвижений. |  |
| 29 |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |  |
| 30 |  | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). |  |
| 31 |  | Закрепление ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). | Контрольная работа № 2 |
| 32 |  | Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |  |
| 33 |  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |  |
| 34 |  | Совершенствование техники бросков мяча. |  |
| 35 |  | Совершенствование техники штрафного броска мяча. | Контрольная работа № 3 |
| 36 |  | Совершенствование техники бросков мяча.Игра по упрощённым правилам баскетбола. |  |
| 37 |  | Совершенствование тактики командной игры. |  |
| 38 |  | Совершенствование тактики игры. Игра по правилам баскетбола. |  |
| 39 |  | Игра по правилам баскетбола. | Диагностическая работа №2 |
| **Национально-региональные формы занятий физической культурой – 6 часов.** |
| 40 |  | Организации и проведения подвижных и народных игр. |  |
| 41 |  | Игра «Лапта». Правила игры. |  |
| 42 |  | Игра «Лапта». |  |
| 43 |  | Игра «Городки». Правила игры. |  |
| 44 |  | Игра «Городки» |  |
| 45 |  | Подвижные и народные игры. | Терминологический диктант № 4 |
| **Физическая культура и здоровый образ жизни – 3 часа.** |
| 46 |  | Физическая культура в жизни современного человека. |  |
| 47 |  | ***Роль и значение известных спортсменов и тренеров по различным видам спорта в истории Челябинской области. НРЭО.*** |  |
| 48 |  | ***Спортивные сооружения Челябинска и Челябинской области. НРЭО.*** |  |
| ***3 четверть (30 часов)*** |
| **Способы самостоятельной деятельности – 1 час.** |
| 49 |  | Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой. |  |
| ***Лыжная подготовка -14 часов.*** |
| 50 |  | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря. Р***азвитие различных видов спорта на Южном Урале.НРЭО.*** |  |
| 51 |  | Освоение техники классических лыжных ходов.  |  |
| 52 |  | Совершенствование классических лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. | См. по технике. |
| 53 |  | Преодоление подъёмов и препятствий. |  |
| 54 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные. | См. по технике. |
| 55 |  | Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2 км . |  |
| 56 |  | Коньковый лыжный ход. |  |
| 57 |  | Совершенствование техники конькового лыжного хода. |  |
| 58 |  |  Прохождение дистанции до 3 км в равномерном темпе. | См. по технике. |
| 59 |  | Переход с хода на ход. |  |
| 60 |  | Совершенствование техники конькового лыжного хода. |  |
| 61 |  | Преодоление подъёмов и препятствий при прохождении дистанции до 3 км. |  |
| 62 |  | Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход. | См. по технике. |
| 63 |  | Прохождение дистанции 2 км.  | Контрольная работа № 4. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность -7 часов** |
| 64 |  | Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки |  |
| 65 |  | Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки |  |
| 66 |  | Комплексы упражнений и питание при регулировании массы тела |  |
| 67 |  | ***Рациональное питание. Экологически чистые продукты на Южном Урале. НРЭО.*** |  |
| 68 |  | Профилактика острых респираторных заболеваний |  |
| 69 |  | Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики |  |
| 70 |  | ***Организация досуга средствами физической культуры с учетом региона Челябинской области.*** | Диагностическая работа № 1 |
| **Физическая культура и здоровый образ жизни-1час.** |
| 71 |  | Физическая культура как фактор укрепления здоровья. | ТД1 |
| **Способы самостоятельной деятельности – 1 час.** |
| 72 |  | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой |  |
| **Волейбол -6 часов.** |
| 73 |  | Волейбол. Элементы техники передвижения.  |  |
| 74 |  | Совершенствование техники приема и передач мяча. |  |
| 75 |  | Варианты техники приема и передачи мяча | Верхняя передача мяча. К/р |
| 76 |  | Совершенствование техники приема и передач мяча. | Нижняя передача мяча. К/р |
| 77 |  | Овладение техникой нападающего удара. |  |
| 78 |  | Волейбол. Игра по упрощенным правилам. |  |
| ***4 четверть (24 часа)*** |
| **Волейбол - 6 часов.** |
| 79 |  | Овладение техникой нападающего удара. |  |
| 80 |  | Варианты подачи мяча. |  |
| 81 |  | Совершенствование техники подачи мяча.  | Подача мяча. К/р |
| 82 |  | Совершенствование техникой нападающего удара. Тактика защитных действий. |  |
| 83 |  | Волейбол. Тактика игры. |  |
| 84 |  | Волейбол. Игра по правилам. | Практическая работа № 3 |
| **Прикладно-ориентированная подготовка -5 часа.** |
| 85 |  | Развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. |  |
| 86 |  | Упражнения для развития быстроты. |  |
| 87 |  | Упражнения для развития силы. |  |
| 88 |  | Упражнения для развития гибкости. |  |
| 89 |  | Упражнения для развития координации. | ТД2 |
| **Физическая культура и здоровый образ жизни –2часа.** |
| 90 |  | Физическая культура как фактор укрепления здоровья. ***История строительства и названия сооружений Челябинской области. НРЭО.*** |  |
| 91 |  | Физическая культура как фактор укрепления здоровья. | ТД5 |
| **Лёгкая атлетика - 9часов.** |
| 92 |  | Совершенствование техники прыжка в длину. | Прыжок в длину ТУ. |
| 93 |  | Совершенствование техники спринтерского бега. | Бег 100 м. ТУ. |
| 94 |  | Развитие скоростной выновливости. Бег 300 метров. |  |
| 95 |  | Совершенствование техники метания. |  |
| 96 |  | Техника метания гранаты. | Метание гранаты. ТУ |
| 97 |  | Развитие выносливости. 20-минутный бег. |  |
| 98 |  | Метание в цель. |  |
| 99 |  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | Бег 2000м. ТУ |
| 100 |  | Совершенствование техники эстафетного бега |  |
| **Способы самостоятельной деятельности – 2 часа.** |
| 101 |  | Организация самостоятельных занятий физической культурой ***Организация активного отдыха на Южном Урале. НРЭО*** |  |
| 102 |  | ***Определять экологические проблемы современного промышленного города Челябинской области и их влияние на здоровье человека. НРЭО*** |  |