

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НИЖНЕМАКТАМИНСКАЯ СОШ №2»  
АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ

Согласовано:

Руководитель МО

Протокол №1

 Н.Ф.Тидулина

«27» августа 2021 год

Согласовано:

Зам.директора по УВР

 Ф.А.Богодарова

« 27» августа 2021 год

Утверждаю:

Директор МБОУ «Нижнемактаминская  
СОШ №2»

 М.Т.Закирова

« 31» августа 2021 год

**Календарно-тематическое планирование**

по физической культуре для 10 класса (базовый уровень)

учителя 1 квалификационной категории Тидулиной Натальи Федоровны

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА

ПРОТОКОЛ № 1 Приказ № 84

от «31» августа 2021 г.

**Календарно-тематическое планирование  
10 класс**

№ п/п (№ урока)	Наименование разделов и тем	Всего часов	Планируемые результаты освоения материала	Домашние задние	Дата проведения занятия				
					10				
					юноши		девушки		
					По плану	по факт у	по плану	По факту	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>							
1.	1.	Бег по дистанции 800-1000 м. Инструктаж по ТБ.	1	Уметь: бегать с низкого старта	Совершенство- вание и закрепление навыков по теме урока	05.09		05.09	
2.	2.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 1400-1200 м.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м	развитие физических качеств	6.09		6.09	
3.	3.	<b>Контрольный норматив. Бег на результат 30 м. М-4.6-5.0-5.1 Д- 5.0-5.2-5.6</b>	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 30м	развитие физических качеств	8.09		8.09	
4.	4.	Бег по дистанции. Финиширование.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	развитие физических качеств	12.09		12.09	
5.	5	<b>Контрольный норматив. Бег на результат - 100 м. ГТО</b>	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100м	развитие физических качеств	13.09		13.09	
6.	6	<b>Тестирование- Челночный бег3x10м.</b>	1	<i>Уметь:</i> быстро остановиться и набрать скорость	развитие физических качеств	15.09		15.09	
7.	7	<b>Тестирование - прыжки в длину сместа.</b>	1	Уметь: приземляться после прыжков, не теряя равновесия.	развитие физических качеств	19.09		19.09	

8.	8	Тестирование – поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Уметь: поднимать и опускать туловище с максимальной скоростью	развитие физических качеств	20.09		20.09	
9.	9	Тестирование – прыжки через скакалку.	1	Уметь: прыгать с максимальной скоростью на результат	развитие физических качеств	22.09		22.09	
10.	10	Бег по дистанции 2500 – 1500 м. Развитие выносливости. ГТО	1	Уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе.	развитие физических качеств	26.09		26.09	
11.	11	Контрольный норматив -Бег на результат 3000 (м), 2000 (д) м	1	Уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе.	развитие физических качеств	27.09		27.09	
<b>Спортивные игры. (волейбол)</b>			<b>16</b>						
12.	1	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	3.10		3.10	
13.	2	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	4.10		4.10	
14.	3	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	6.10		6.10	
15.	4	. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	10.10		10.10	
16.	5	Верхняя передача мяча в прыжке.. Учебная игра ГТО	1	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	11.10		11.10	

17.	6	Верхняя передача мяча в прыжке. Блокирование.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	13.10		13.10	
18.	7	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	17.10		17.10	
19.	8	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	18.10		18.10	
20.	9	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	20.10		20.10	
21.	10	Верхняя передача мяча в прыжке. Блокирование.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	24.10		24.10	
22.	11	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Учебная игра	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	25.10		25.10	
23.	12	Прием мяча двумя руками снизу. Нападающий удар Блокирование..	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	27.10		27.10	
24.	13	Прямой нападающий. Групповое блокирование.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	7.11		7.11	
25.	14	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	8.11		8.11	

2 6	15	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	10.11		10.11	
2 7	16	Верхняя передача мяча в тройках. Учебная игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	14.11		14.11	
<b>Гимнастика.</b>			<b>12</b>						
28.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Специальные беговые Упражнения на гибкость..	1	Корректировка техники выполнения упражнений	развитие физических качеств	15.11		15.11	
29.	2	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках с помощью.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	развитие физических качеств	17.11		17.11	
30.	3	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках с помощью.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	развитие физических качеств	21.11		21.11	
31.	4	<b>Контрольный урок. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.</b>	1	Корректировка техники выполнения упражнений	развитие физических качеств	22.11		22.11	
32	5	Совершенствование упражнений в висах и упорах. <b>Подтягивание – ГТО</b>	1	Корректировка техники выполнения упражнений	развитие физических качеств	24.11		24.11	
33	6	Метание набивного мяча из-за головы (сидя), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1	Корректировка техники выполнения упражнений	развитие физических качеств	28.11		28.11	
34	7	Опорный прыжок - прыжок ноги врозь, в ширину через коня в длину высотой 120 – 125 см.	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	развитие физических качеств	29.11		29.11	
35	8	<b>Контрольный норматив. Опорный прыжок</b> - прыжок ноги врозь через коня, в ширину	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	развитие физических качеств	1.12		1.12	

36	9	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ.	1	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	развитие физических качеств	5.12		5.12	
37	10	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).	1	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	развитие физических качеств	6.12		6.12	
38	11	Опорный прыжок через коня.	1	<i>Уметь:</i> прыгать через коня	развитие физических качеств	8.12		8.12	
39	12	<b>Контрольный норматив-комбинация из разученных элементов.</b>	1	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	развитие физических качеств	12.12		12.12	
		<b>Спортивные игры (волейбол).</b>	<b>11</b>						
40	1	т/б на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	13.12		13.12	
41	2	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	15.12		15.12	
42	3	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	19.12		19.12	
43	4	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. ГТО	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	20.12		20.12	
44	5	Прием мяча двумя руками снизу. Нападающий удар.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	22.12		22.12	

45	6	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	9.01		9.01	
46	7	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.ГТО	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	10.01		10.01	
47	8	. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	12.01		12.01	
48	9	Верхняя передача мяча в тройках.Учебная игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	16.01		16.01	
49	10	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	17.01		17.01	
50	11	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	развитие физических качеств	19.01		19.01	
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>18</b>						
51	1	Инструктаж по Т\бПрохождение дистанции 1500 м.	1	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	23.01		23.01	
52	2	Коньковый ход. Равномерное передвижение на лыжах до 2500 м.	1	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	24.01		24.01	
53	3	Коньковый ход. Равномерное передвижение на лыжах до 2500 м. ГТО	1	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	26.01		26.01	
54	4	Коньковый ход. Равномерное передвижение свободным ходом.	1	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	30.01		30.01	

55	5	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	31.01		31.01	
56	6	Преодоление подъемов и препятствий.	1	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	2.02		2.02	
57	7	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	6.02		6.02	
58	8	Поворот на месте махом. Эстафеты на лыжах.	1	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	7.02		7.02	
59	9	Прохождение дистанции 4 км (юноши) 3км (девушки). Различным ходом.ГТО	1	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.	Развитие физических качеств	9.02		9.02	
60	10	Повороты упором.	1	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	13.02		13.02	
61	11	Переход с попеременного хода на одновременные.	1	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками	Развитие физических качеств	14.02		14.02	
62	12	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км (юноши) 3км (девушки).	1	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	16.02		16.02	
63	13	Подъемы, спуски, торможения. Равномерное передвижение на лыжах 1000 м.	1	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.	Развитие физических качеств	20.02		20.02	
64	14	Коньковый ход. Равномерное передвижение на лыжах 1500 м.	1	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	21.02		21.02	

65	15	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование ГТО	1	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.	Развитие физических качеств	27.02		27.02	
66	16	<b>Контрольный норматив</b> - прохождение дистанции 5 км- юноши, 3 км - девушки.	1	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	28.02		28.02	
67	17	<b>Контрольный норматив</b> - показ техники передвижения , различным лыжным ходом.	1	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.	Развитие физических качеств	2.03		2.03	
68	18	Эстафеты на лыжах, различными ходами.	1	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Развитие физических качеств	6.03		6.03	
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>			<b>14</b>						
69	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие физических качеств	7.03		7.03	
70	2	Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие физических качеств	9.03		9.03	
71	3	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие физических качеств	13.03		13.03	

72	4	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие физических качеств	14.03		14.03	
73	5	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие физических качеств	16.03		16.03	
74	6	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие физических качеств	20.03		20.03	
75	7	Передача мяча различными способами в движении. Учебная игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие физических качеств	21.03		21.03	
76	8	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие физических качеств	23.03		23.03	
77	9	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие физических качеств	4.04		4.04	
78	10	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие физических качеств	6.04		6.04	
79	11	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие физических качеств	10.04		10.04	
80	12	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие физических качеств	11.04		11.04	

81	13	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие физических качеств	13.04		13.04	
82	14	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча	1	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие физических качеств	17.04		17.04	
<b>Легкая атлетика</b>			<b>4</b>						
83	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	1	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Развитие физических качеств	18.04		18.04	
84	2	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега - переход через планку.	1	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Развитие физических качеств	20.04		20.04	
85	3	Челночный бег. Общая физическая подготовка. ГТО	1	<b>Уметь:</b> <i>работать по станциям на различные группы мышц</i>	Развитие физических качеств	24.04		24.04	
86	4	<b>Контрольный норматив: прыжок в высоту способом «перешагивание»</b> <b>Мал: отл-125 хор-115 удв-105 см.</b> <b>Дев: отл-115 хор- 105 удв-100 см</b>	1	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Развитие физических качеств	25.04		25.04	
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>			<b>8</b>						
87	1	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции . Индивидуальные действия в защите.	1	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие физических качеств	27.04		27.04	
88	2	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.	1	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие физических качеств	30.04		30.04	

89	3	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты.	1	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие физических качеств	2.05		2.05	
90	4	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие физических качеств	4.05		4.05	
91	5	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие физических качеств	8.05		8.05	
92	6	Бросок мяча в прыжке. Учебная игра.	1	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие физических качеств	10.05		10.05	
93	7	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	1	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие физических качеств	11.05		11.05	
94	8	Нападение против зонной защиты Нападение через заслон.	1	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие физических качеств	15.05		15.05	
<b>Легкая атлетика</b>			<b>8</b>						
95	1	Стартовый разгон. Бег по дистанции 800-1000 м.	1	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Развитие физических качеств	16.05		16.05	
96	2	<b>Контрольный норматив-бег 30 м</b> Низкий старт. ГТО	1	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Развитие физических качеств	18.05		18.05	
97	3	Бег по дистанции 1000 – 1200 м. Финиширование.	1	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Развитие физических качеств	22.05		22.05	

98	4	<b>Контрольный норматив-бег 100мМ-«5»-13,5с;«4»-14,0с;«3»-14,3с Д- «5» -17,0с«4»-17,5с;«3»-18,0с</b>	1	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Развитие физических качеств	23.05		23.05	
99	5	<b>Контрольный норматив-бег 200м</b> Финиширование.	1	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Развитие физических качеств	24.05		24.05	
100	6	Бег по дистанции 2000 м. Челночный бег.	1	<b>Уметь:</b> пробегать дистанцию, без остановки	Развитие физических качеств	25.05		25.05	
101	7	Бег по дистанции 1200-1400 м.Эстафета.	1	<b>Уметь:</b> передавать эстафету на скорости.	Развитие физических качеств	26.05		26.05	
102	8	Челночный бег. Эстафета 4X100 м.	1	<b>Уметь:</b> передавать эстафетную палочку.	Развитие физических качеств	28.05		28.05	
		<b>Плавание</b>	<b>3</b>						
103	1	Т/Б на уроках плавания. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения,	1	Знать технику безопасности в открытых водоемах, способы плавания, правила гигиены	Развитие физических качеств	29.05		29.05	
104	2	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.	1	Знать технику безопасности в открытых водоемах, способы плавания, правила гигиены	Развитие физических качеств	30.05		30.05	
105	3	Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Самоконтроль при	1	Знать технику безопасности в открытых водоемах, способы плавания, правила гигиены	Развитие физических качеств	31.05		31.05	