

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Краевая вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №12»

РЕКОМЕНДОВАНО к утверждению
на заседании метод. совета
зам. директора по УР *Тучина*
«24» августа 2023г. протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ
директор школы
С.А. Черепихина
«24» августа 2023г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

10 - 11 классы

приложение к рабочей программе по физической культуре

среднее общее образование

2023 - 2024 учебный год

Составитель: **Коркешко Виталий Владимирович,**
учитель физической культуры КГКОУ КВСОШ № 12

Календарно-тематическое планирование рассмотрено
на заседании методического объединения учителей
естественно-научного цикла наук
«24» августа 2023г., протокол №1

Руководитель ШМО *В.Н.Тучин* В.Н.Тучин

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5			
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3			
<i>Итого по разделу</i>		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10			
<i>Итого по разделу</i>		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
<i>Итого по разделу</i>		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			
<i>Итого по разделу</i>		32			
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
3.1	Спортивная подготовка	6			
3.2	Базовая физическая подготовка	6			
<i>Итого по разделу</i>		12			
Общее количество часов по программе		68	0	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6			
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			
<i>Итого по разделу</i>		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6			
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			
<i>Итого по разделу</i>		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
<i>Итого по разделу</i>		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			
<i>Итого по разделу</i>		32			
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
3.1	Спортивная подготовка	6			
3.2	Базовая физическая подготовка	6			
<i>Итого по разделу</i>		12			
Общее количество часов по программе		68	0	0	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		план	факт	
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	0		
2	Культура как способ развития человека			
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека			
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе			
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)			
6	Физическая культура и физическое здоровье			
7	Физическая культура и психическое здоровье			
8	Физическая культура и социальное здоровье			
9	Основы организации образа жизни современного человека			
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности			
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой			
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой			
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб			
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб			
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей			
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных			

№ п/п	Тема урока	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		план	факт	
	показателей			
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой			
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой			
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки			
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером			
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой			
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой			
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой			
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой			
25	Техническая подготовка в футболе			
26	Тактическая подготовка в футболе			
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол			
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол			
29	Развитие выносливости средствами игры футбол			
30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении			
31	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером			
32	Совершенствование техники удара по мячу в движении			
33	Тренировочные игры по мини-футболу			
34	Техника судейства игры футбол			
35	Техническая подготовка в баскетболе			

№ п/п	Тема урока	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		план	факт	
36	Тактическая подготовка в баскетболе			
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол			
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол			
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол			
40	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером			
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении			
42	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении			
43	Тренировочные игры по баскетболу			
44	Техника судейства игры баскетбол			
45	Техническая подготовка в волейболе			
46	Тактическая подготовка в волейболе			
47	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол			
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол			
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол			
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол			
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол			
52	Совершенствование техники нападающего удара			
53	Совершенствование техники одиночного блока			
54	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности			
55	Тренировочные игры по волейболу			

№ п/п	Тема урока	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		план	факт	
56	Техника судейства игры волейбол			
57	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			
58	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см			
59	Правила и техника выполнения норматива: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			
60	Правила и техника выполнения норматива: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине			
62	Правила и техника выполнения норматива: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)			
63	Знания о ГТО			
64	Правила и техника выполнения норматива: Бег на 60 м или 100 м			
65	Правила и техника выполнения норматива: Бег на 60 м или 100 м			
66	Промежуточная аттестация за курс физической культуры 10 класса			
67	Правила и техника выполнения норматива: Челночный бег 3*10 м			
68	Спортивный праздник «Малые олимпийские игры».			

11 КЛАСС

№ n/n	Тема урока	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		план	факт	
1	Адаптация организма и здоровье человека			
2	Здоровый образ жизни современного человека			
3	Определение индивидуального расхода энергии			
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека			
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека			
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека			
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом			
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах			
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах			
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах			
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели			
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни			
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой			
14	Синхрोगимнастика «Ключ»			
15	Массаж как форма оздоровительной физической культуры			
16	Банные процедуры			
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО			
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний			

№ n/n	Тема урока	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		план	факт	
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита			
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)			
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой			
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)			
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»			
25	Техническая подготовка в футболе			
26	Тактическая подготовка в футболе			
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол			
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол			
29	Развитие выносливости средствами игры футбол			
30	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью			
31	Совершенствование техники остановки мяча разными способами			
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности			
33	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)			
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)			
35	Техническая подготовка в баскетболе			
36	Тактическая подготовка в баскетболе			
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол			
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол			
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол			

№ n/n	Тема урока	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		план	факт	
40	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении			
41	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения			
42	Совершенствование техники выполнения штрафного броска			
43	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности			
44	Тренировочные игры по баскетболу			
45	Техническая подготовка в волейболе			
46	Тактическая подготовка в волейболе			
47	Общефизическая подготовка в волейболе			
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол			
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол			
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол			
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол			
52	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций			
53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций			
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности			
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности			
56	Тренировочные игры по волейболу			
57	Правила техники безопасности. Первая помощь			
58	Правила и техника выполнения норматива: Бег на 60 м или 100 м			
59	Правила и техника выполнения норматива: Бег на 60 м или 100 м			

№ п/п	Тема урока	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		план	факт	
60	Правила и техника выполнения норматива: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			
61	Правила и техника выполнения норматива: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см			
62	Правила и техника выполнения норматива: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			
63	Правила и техника выполнения норматива: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
64	Правила и техника выполнения норматива: Поднимание туловища из положения лежа на спине			
65	Промежуточная аттестация за курс физической культуры 11 класса			
66	Правила и техника выполнения норматива: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			
67	Правила и техника выполнения норматива: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)			
68	Правила и техника выполнения норматива: Челночный бег 3*10 м			