Приложение к рабочей программе

Календарно – тематический план

По физической культуре10-11класса

МОУ «СОШ р.п. Духовницкое

Духовницкого района Саратовской области

на 2014-2015 учебный год

Белогородского Дмитрия Валерьевича

учителя физической культуры

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока**  **11а** | **Количество уроков** | **Дата проведения** | **Использование ИКТ** | **Основные понятия и термены** | **Контрольные**  **упражнения** |
|  | **1 полугодие** | **49 ч** |  |  |  |  |
|  | ***Лёгкая атлетика*** | **13 ч** |  |  |  |  |
| 1. | . Спринтерский бег. | 1 |  |  | Инструктаж по Т.Б. на уроках физ-ры и л/а |  |
| 2. | Эстафетный бег. | 1 |  |  |  | Бег на 30м |
| 3. | Основные правила проведения соревнований. Эстафетный бег | 1 |  | 1 |  | Бег 60 м |
| 4. | Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Спринтерский бег. | 1 |  |  | Спринтерский бег. | Прыжки в длину с места |
| 5. | Прыжки в высоту с разбега. | 1 |  |  |  | Бег 100 м |
| 6. | Длительный бег. Правовые основы физической культуры и спорта | 1 |  | 1 | Длительный бег | Упражнение на гибкость |
| 7. | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  | Бег 1000 м |
| 8. | 6 –ти минутный бег. | 1 |  |  | 6 –ти минутный бег. | Поднимание туловища из положения за 30 сек |
| 9. | Метание гранаты с разбега | 1 |  |  |  | Подтягивание на высокой (м)  и низкой перекладине(д) |
| 10. | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Бег 2000м | 1 |  | 1 |  | Прыжки в длину с разбега |
| 11. | Метание в горизонтальную и вертикальную цель | 1 |  |  |  | Метание гранаты с разбега |
| 12. | Челночный бег 5\*10 м | 1 |  |  | Челночный бег 5\*10 м | Бег 2000м, 3000м |
| 13. | Бег с изменением направления | 1 |  |  |  |  |
|  | **Спортивные игры** | **20 ч** |  |  |  |  |
|  | ***Футбол*** | **6 ч** |  |  |  |  |
| 14. | Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях спортивными играми. Удар по летящему мячу средней частью подъёма. | 1 |  | 1 | Т.Б на уроках спортивных игр. |  |
| 15. | Остановка катящегося мяча подошвой | 1 |  |  |  |  |
| 16. | Остановка мяча грудью | 1 |  |  |  |  |
| 17. | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |  |
| 18. | Техника ведения мяча | 1 |  |  |  |  |
| 19. | Тактические действия в защите | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Баскетбол*** | **14ч** |  |  |  |  |
| 20. | Основные формы и виды физических упражнений. Способы перемещения | 1 |  | 1 |  |  |
| 21. | Передача мяча одной рукой снизу. | 1 |  |  |  |  |
| 22. | Передача мяча одной рукой сбоку. | 1 |  |  |  |  |
| 23. | Приёмы обыгрывания защитника | 1 |  |  | Приёмы обыгрывания защитника |  |
| 24. | Бросок одной и двумя руками в прыжке | 1 |  |  |  | Штрафной бросок |
| 25. | Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния | 1 |  |  |  |  |
| 26. | Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы | 1 |  |  |  |  |
| 27. | Штрафной бросок одной и двумя руками от головы | 1 |  |  |  |  |
| 28. | Техника защитных действий: вырывание и выбивание | 1 |  |  |  |  |
| 29. | Защитные действия: перехват, накрывание | 1 |  |  |  |  |
| 30. | Тактика игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном | 1 |  |  |  |  |
| 31. | Индивидуальные, групповые и командные действия в защите | 1 |  |  |  |  |
| 32. | Действия трёх нападающих против двух защитников | 1 |  |  |  |  |
| 33. | Учебная игра в баскетбол | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Гимнастика с элементами акробатики*** | **16ч** |  |  |  |  |
| 34. | Т.Б на уроках гимнастики. Повороты в движении кругом | 1 |  |  |  |  |
| 35. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Понятие телосложения и характеристика его основных типов | 1 |  | 1 |  |  |
| 36. | Подъём разгибом в сед ноги врозь | 1 |  |  |  |  |
| 37. | Стойка на плечах из седа ноги врозь | 1 |  |  |  |  |
| 38. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении | 1 |  |  |  |  |
| 39. | Опорный прыжки: прыжок ноги врозь(м), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой | 1 |  |  |  |  |
| 40. | Длинный кувырок(м), стойка на лопатках(д) | 1 |  |  |  |  |
| 41. | Стойка на руках с помощью(м), стоя на коленях, наклон назад(д) | 1 |  |  |  |  |
| 42. | Комбинация из ранее изученных элементов ( акробатика) | 1 |  |  |  |  |
| 43. | Лазание по канату(м), упражнение на гимнастическом бревне (д) | 1 |  |  |  | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов |
| 44. | Упражнения для мышц брюшного пресса | 1 |  |  |  | Опорный прыжок |
| 45. | Упражнения для развития силы основных мышечных групп | 1 |  |  |  |  |
| 46. | Упражнения для развития подвижности в различных суставах | 1 |  |  |  | Длинный кувырок(м) |
| 47. | Упражнения для развития координационных способностей | 1 |  |  |  |  |
| 48. | Упражнения для развития мышц плечевого сустава | 1 |  |  |  | Комбинация из ранее изученных элементов на бревне |
| 49. | Упражнения для развития выносливости | 1 |  |  |  |  |
|  | **2 полугодие** | **53ч** |  |  |  |  |
|  | ***Лыжная подготовка*** | ***15 ч*** |  |  |  |  |
| 50. | Основные элементы тактики в лыжных гонках. Коньковый ход | 1 |  | 1 | Инструктаж по Т.Б. на уроках л/ подготовки. |  |
| 51. | Переход с одновременных ходов на одновременные | 1 |  |  |  |  |
| 52. | Коньковый ход | 1 |  |  |  |  |
| 53. | Одновременный одношажный ход. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Особенности физической подготовки лыжника. Коньковый ход | 1 |  |  |  |  |
| 55. | Прямой переход. Правила проведения соревнований | 1 |  | 1 |  |  |
| 56. | Переход с прокатом | 1 |  |  | Переход с прокатом |  |
| 57. | Поворот «плугом» | 1 |  |  |  |  |
| 58. | Торможение « плугом» | 1 |  |  |  |  |
| 59. | Переход с попеременных ходов на одновременные | 1 |  |  |  |  |
| 60. | Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону | 1 |  |  |  |  |
| 61. | Преодоление подъёмов и препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 62. | Переход с ходов на ход | 1 |  |  | Переход с ходов на ход |  |
| 63. | Первая помощь при травмах и обморожениях. Прохождении дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 64. | Прохождении дистанции. Правила соревнований | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Волейбол*** | ***23 ч*** |  |  |  |  |
| 65. | Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Подачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 66. | Верхняя подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 67. | Приём мяча снизу двумя руками | 1 |  |  |  | Подача мяча (верхняя, нижняя) |
| 68. | Приём мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |  |  |
| 69. | Передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |  |  |
| 70. | Прямой нападающий удар | 1 |  |  | Прямой нападающий удар |  |
| 71. | Нападающий удар без поворота туловища ( с переводом рукой) | 1 |  |  |  | Прямой нападающий удар |
| 72. | Техника нападающего удара в переводом | 1 |  |  |  |  |
| 73. | Блокирование | 1 |  |  | Блокирование |  |
| 74. | Индивидуальное блокирование | 1 |  |  |  |  |
| 75. | Групповое блокирование | 1 |  |  |  |  |
| 76. | Индивидуальные тактические действия в нападении | 1 |  |  |  |  |
| 77. | Групповые тактические действия в нападении | 1 |  |  |  |  |
| 78. | Командные тактические действия в нападении | 1 |  |  |  |  |
| 79. | Индивидуальные тактические действия в защите | 1 |  |  |  |  |
| 80. | Групповые тактические действия в защите | 1 |  |  |  |  |
| 81. | Командные тактические действия в защите | 1 |  |  |  |  |
| 82. | Приём мяча у сетки | 1 |  |  |  |  |
| 83. | Передача мяча в прыжке через сетку | 1 |  |  |  |  |
| 84. | Отбивание мяча кулаком у сетки | 1 |  |  |  |  |
| 85. | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 |  |  |  |  |
| 86. | Учебная игра в волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 87. | Тактические действия | 1 |  |  |  |  |
|  | ***Лёгкая атлетика*** | ***15 ч*** |  |  |  |  |
| 88. | Инструктаж по Т.Б. на уроках лёгкой атлетике. Спринтерский бег. | 1 |  |  |  | Бег на 30м |
| 89. | Эстафетный бег. | 1 |  |  |  | Бег 60 м |
| 90. | Основные правила проведения соревнований. Эстафетный бег | 1 |  |  |  | Прыжки в длину с места |
| 91. | Спринтерский бег. | 1 |  |  |  | Упражнение на гибкость |
| 92. | Прыжки в высоту с разбега. | 1 |  |  |  | Подтягивание на высокой (м)  и низкой перекладине(д) |
| 93. | Длительный бег. Правовые основы физической культуры и спорта | 1 |  | 1 |  | Метание гранаты с разбега |
| 94. | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  | Бег 2000м, 3000м |
| 95. | 6 –ти минутный бег. | 1 |  |  |  | Поднимание туловища из положения за 30 сек |
| 96. | Метание гранаты с разбега | 1 |  |  |  | Бег 1000 м |
| 97. | Метание в горизонтальную и вертикальную цель | 1 |  |  |  |  |
| 98. | Челночный бег 5\*10 м | 1 |  |  |  |  |
| 99. | Бег с изменением направления | 1 |  |  | Бег с изменением направления |  |
| 100. | Преодоления препятствий | 1 |  |  |  |  |
| 101. | Техника челночного бега | 1 |  |  |  |  |
| 102 | Подведение итогов | 1 |  |  |  |  |