

**Автономная некоммерческая общеобразовательная организация  
«Лингвистическая гимназия «Виктория»**

«Рассмотрено»  
на заседании ШМО  
протокол №1 от  
28.08.2023

«Согласовано»  
с зам.директора по УВР  
Филичкин А.Б.

«Утверждаю»  
директор АНОО «Лингвистическая  
гимназия «Виктория»  
\_\_\_\_\_ Пикало М.Л.  
Приказ № 132 от 28.08. 2023 г.

Календарно-тематическое планирование  
по предмету «Физическая культура»  
10-11 класс  
среднее общее образование.  
(ФГОС СОО)

**Календарно-тематическое планирование.  
10 класс.**

N	Тема	Дата (план.)	Дата (факт.)
	<b>1 четверть (16 часов).</b>		
	<b>Легкая атлетика (7 часов)</b>		
1	Стартовый разгон. Бег 100 метров.		
2	Низкий старт. Бег 100 м. с низкого старта		
3	Низкий старт. Бег по дистанции, финиширование.		
4	Бег 100 м. на результат.		
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
6	Прыжок в длину с 11-13 шагов.		
7	Оценка техники прыжка в длину с разбега.		
	<b>Баскетбол (5 часов.)</b>		
8	Ведение мяча с выполнением различных заданий.		
9	Ведение мяча с сопротивлением защитника.		
10	Подвижная игра «10 передач»		
11	Оценка техники ведения мяча. Учебная игра.		
12	Быстрый переход от защиты в нападение.		
	<b>Волейбол (4 часа.)</b>		
13	Стойки и передвижения игрока.		
14	Передача мяча сверху на нападающий удар.		
15	Передача мяча сверху двумя руками (кто дольше)		
16	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.		
	<b>2 четверть (16 часов).</b>		
	<b>Гимнастика (6 часов.)</b>		
17	Висы на перекладине. Подтягивания на перекладине.		
18	Вис на перекладине. «Уголок» на перекладине.		
19	Оценка выполнения подтягивания на перекладине.		
20	Опорный прыжок согнув ноги		
21	Опорный прыжок согнув ноги		
22	Оценка техники опорного прыжка.		
	<b>Баскетбол (5 часов.)</b>		
23	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.		
24	Броски мяча в движении. Учебная игра.		
25	Блокирование броска в кольцо		
26	Учебная игра с заданиями.		
27	Оценка техники броска одной рукой от плеча.		
	<b>Волейбол (5 часов.)</b>		
28	Приём мяча снизу на назначенную зону.		
29	Приём мяча снизу с усложнениями.		
30	Верхняя прямая подача на точность.		
31	Нападающий удар, после паса.		
32	Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками		
	<b>3 четверть (20 часов).</b>		
	<b>Лыжная подготовка (12 часов.)</b>		
33	Одновременные ходы.		
34	Коньковый ход.		
35	Одновременные ходы.		

36	Оценка техники одновременного двухшажного хода.		
37	Одновременный четырёхшажный ход.		
38	Коньковый ход.		
39	Повороты и торможение «упором»		
40	Коньковый ход.		
41	Одновременный четырёхшажный ход.		
42	Коньковый ход.		
43	Оценка техники одновременных ходов.		
44	Прохождение дистанции до 4,5 км.		
	<b>Резервные уроки:</b> 1. ОФП. Развитие выносливости. 2. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств 3. Игра в волейбол с заданием. 4. ОФП. Бег 6 минут (Тест Купера). 5. ОФП. Развитие силовых качеств.		
	<b>Гимнастика (6 часов.)</b>		
45	Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках (с помощью), кувырок назад и стойка на руках (м.); Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.)		
46	Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках (с помощью), кувырок назад и стойка на руках (м.); Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.)		
47	Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках (с помощью), кувырок назад и стойка на руках (м.); Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.)		
48	Составление комбинаций из акробатических элементов.		
49	Выполнение комбинаций из акробатических элементов.		
50	Техника выполнения комбинаций из разученных элементов (оценка).		
	<b>Баскетбол (2 часа.)</b>		
51	Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением защитника.		
52	Оценка броска мяча одной рукой от плеча после остановки.		
	<b>4 четверть (16 часов).</b>		
	<b>Баскетбол (6 часов.)</b>		
53	Взаимодействие трёх игроков в нападении		
54	Передачи в тройках (малая восьмёрка).		
55	Позиционное нападение через заслон. Игра 3х3		
56	Передачи в тройках (малая восьмёрка).		
57	Оценка техники передач мяча в тактических взаимодействиях.		
58	Учебная игра.		
	<b>Волейбол (3 часа.)</b>		
59	Верхняя прямая подача по назначенным зонам.		
60	Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.		
61	Оценка техники верхней прямой подачи мяча.		
	<b>Легкая атлетика (7 часов.)</b>		
62	Метание мяча с разбега на точность		
63	Метание мяча с разбега на дальность.		
64	Метание мяча на дальность.		
65	Оценка техники метания малого мяча на дальность.		

66	Бег на длинные дистанции (2000 д. – 2500 м.)		
67	Бег 1500м.		
68	Бег 1500 м на результат.		

**11 класс.**

N	Тема	Дата (план.)	Дата (факт.)
	<b>1 четверть (24 часа).</b>		
	<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>		
1	Стартовый разгон. Бег 100 метров.		
2	Низкий старт. Бег 100 м. с низкого старта		
3	Низкий старт. Бег по дистанции, финиширование.		
4	Бег 100 м. на результат.		
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
6	Прыжок в длину с 11-13 шагов.		
7	Прыжок в длину с 11-13 шагов.		
8	Оценка техники прыжка в длину с разбега		
9	Метание мяча с разбега на точность		
10	Метание мяча с разбега на дальность.		
11	Метание мяча на дальность.		
12	Оценка техники метания малого мяча на дальность.		
	<b>Баскетбол (6 часов.)</b>		
13	Ведение мяча с выполнением различных заданий.		
14	Ведение мяча с сопротивлением защитника.		
15	Подвижная игра «Салки с ведением»		
16	Обводка стоек и препятствий в различном сочетании.		
17	Быстрый переход от защиты в нападение.		
18	Оценка техники ведения мяча. Учебная игра.		
	<b>Волейбол (6 часов.)</b>		
19	Стойки и передвижения игрока.		
20	Передача мяча сверху на нападающий удар.		
21	Передача мяча сверху двумя руками (кто дольше)		
22	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.		
23	Подача мяча сверху по ориентирам.		
24	Подача мяча сверху (конкурс «снайпер»)		
	<b>2 четверть (24 часа).</b>		
	<b>Гимнастика (12 часов.)</b>		
25	Висы на перекладине. Подтягивания на перекладине.		
26	Вис на перекладине. «Уголок» на перекладине.		
27	Оценка выполнения подтягивания на перекладине.		
28	Опорный прыжок согнув ноги		
29	Опорный прыжок согнув ноги		
30	Оценка техники опорного прыжка.		
31	Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках (с помощью), кувырок назад и стойка на руках (м.); Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.)		
32	Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках (с помощью), кувырок назад и стойка на руках (м.); Сед углом,		

	стойка на лопатках, кувырок назад (д.)		
33	Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках (с помощью), кувырок назад и стойка на руках (м.); Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.)		
34	Составление комбинаций из акробатических элементов.		
35	Выполнение комбинаций из акробатических элементов.		
36	Техника выполнения комбинаций из разученных элементов (оценка).		
	<b>Баскетбол (6 часов.)</b>		
37	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.		
38	Броски мяча в движении. Учебная игра.		
39	Блокирование броска в кольцо (1X1).		
40	Учебная игра с бросковыми заданиями.		
41	Блокирование броска в кольцо (1X1).		
42	Оценка техники броска одной рукой от плеча.		
	<b>Волейбол (6 часов.)</b>		
43	Приём мяча снизу на атакующий удар.		
44	Приём мяча снизу с усложнениями.		
45	Приём мяча снизу на атакующий удар.		
46	Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками.		
47	Нападающий удар, после паса.		
48	Блокирование атакующего удара.		
	<b>3 четверть (30 часов).</b>		
	<b>Лыжная подготовка (18 часов.)</b>		
49	Одновременные ходы.		
50	Одновременные ходы.		
51	Попеременные ходы.		
52	Попеременные ходы.		
53	Одновременный четырёхшажный ход.		
54	Оценка техники одновременных ходов.		
55	Переходы с хода на ход на дистанции.		
56	Коньковый ход.		
57	Одновременный четырёхшажный ход.		
58	Коньковый ход.		
59	Повороты и торможение «упором»		
60	Повороты и торможение «упором»		
61	Повороты и торможение различными способами		
62	Оценка техники поворотов и торможений.		
63	Коньковый ход.		
64	Коньковый ход.		
65	Оценка техники конькового хода.		
66	Прохождение дистанции до 5 км.		
	<b>Резервные уроки:</b> 1. ОФП. Развитие выносливости. 2. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств 3. Игра в волейбол с заданием. 4. ОФП. Бег 6 минут (Тест Купера). 5. ОФП. Развитие силовых качеств.		
	<b>Баскетбол (6 часов.)</b>		
67	Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением		

	защитника.		
68	Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением защитника.		
69	Бросок мяча одной рукой от плеча.		
70	Оценка броска мяча одной рукой от плеча.		
71	Штрафной бросок.		
72	Броски в кольцо с различных дистанций.		
	<b>Волейбол (6 часов.)</b>		
73	Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.		
74	Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.		
75	Нападающий удар с наброса.		
76	Нападающий удар и блокирование.		
77	Нападающий удар и блокирование		
78	Оценка техники нападающего удара.		
	<b>4 четверть (24 часа).</b>		
	<b>Баскетбол (6 часов.)</b>		
79	Взаимодействие трёх игроков в нападении (заслон).		
80	Игра «Салки с передачами»		
81	Позиционное нападение через заслон. Игра 3х3		
82	Игра «10 передач».		
83	Оценка техники передач мяча в тактических взаимодействиях.		
84	Учебная игра.		
	<b>Волейбол (6 часов.)</b>		
85	Верхняя прямая подача по назначенным зонам.		
86	Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.		
87	Подача мяча сверху (конкурс «снайпер»)		
88	Оценка техники верхней прямой подачи мяча.		
89	Нападающий удар и блокирование.		
90	Учебная игра с заданиями.		
	<b>Легкая атлетика (12 часов.)</b>		
91	Челночный бег 10X10 метров.		
92	Челночный бег 10X10 метров.		
93	Метание мяча на дальность.		
94	Метание мяча на дальность.		
95	Тройной прыжок с места.		
98	Тройной прыжок с разбега		
97	Бег на длинные дистанции (2000 д. – 2500 м.)		
98	Бег 6 минут (тест Купера)		
99	Бег 1500м.		
100	Бег 1500м.		
101	Командная эстафета с этапами от 800 до 1200 метров.		
102	Бег 1500 м на результат.		