Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 16 имени Героя Советского союза Степана Иванова

 города Евпатории Республики Крым»

**РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО**

на заседании ГМО Зам. директора по УВР Директор школы

от 29.08.2023 г. \_\_\_\_\_\_\_ Ж.М. Кондрацкая \_\_\_\_\_\_\_ О.А. Донцова протокол № 1 30.08.2023г. Приказ № 855/01-16 Руководитель ШМО от 31.08.2023г \_\_\_\_\_Ю.В. Мусатюк

**Календарно-тематическое планирование**

**по физической культуре**

**для 10 К класса**

 **на 2023 - 2024 учебный год**

 Составитель:

 **Болдырева Лина Михайловна**

 **(учитель физкультуры высшей категории**)

 2023г.

 **ИНСТРУКТИВНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

1. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы <https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/>
2. Новые нормативы и требования выполнения комплекса ГТО установлены Постановлением правительства РФ от 23 января 2023 г. № 33. <https://www.gto.ru/norms>
3. Конструктор рабочих программ - <https://edsoo.ru/constructor/>

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ ИНТЕРНЕТ**

1. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
3. Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки <https://obrnadzor.gov.ru/>
4. Государственный реестр основных образовательных программ <http://fgosreestr.ru>
5. Официальный сайт ФГБНУ «Федеральный институт педагогических измерений» <http://www.fipi.ru>
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
8. <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
9. Интернет-портал «Исследовательская деятельность школьников» <http://www.researcher.ru>
10. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО) <https://www.gto.ru/>

**ЖУРНАЛЫ И ГАЗЕТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
2. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
3. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
4. http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни»
5. http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
6. http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

# <https://fk-i-s.ru/liter> - Книги по физической культуре и спорту

1. <https://resh.edu.ru/subject/9/> - Российская электронная школа (РЭШ)
2. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
3. <http://fizkultura-na5.ru/>- Физкультура на «5»
4. <http://fizkulturnica.ru/> - Здоровый образ жизни
5. <https://eor-np.ru/taxonomy/term/114> - электронные образовательные ресурсы по физкультуре
6. http://www.infosport.ru - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.
7. http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9 - Методсовет. Методический портал учителя физической культуры
8. https://spo.1sept.ru/urok/ - Сайт "Я иду на урок физкультуры"
9. http://www.fizkult-ura.ru/ - Сайт «ФизкультУра»
10. http://www.fizkulturavshkole.ru/ - Проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни.
11. https://fizcultura.ucoz.ru/ - ФИЗКУЛЬТУРА - сайт учителей физической культуры
12. http://fizkultura-na5.ru/ - На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарно-тематическое планирование для всех классов, кроссворды, комплексыупражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое…
13. http://fizkulturnica.ru/ - Сайт, предназначен для учителей физической культуры, учеников и их родителей.
14. http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html - Методикаразвития взрывной силы ног
15. http://ds31.centerstart.ru/ - Рекомендации инструктора по физкультуре
16. http://www.kazedu.kz/ - Комплекс упражнений по физической культуре
17. http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php - Праздник День физкультурника
18. http://summercamp.ru/ - Комплекс упражнений для детей 8-12 лет
19. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm> - Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки
20. <http://ilive.com.ua/sports/uprazhneniya-dlya-detey-s-dcp_88949i15913.html> - Упражнения для детей с ДЦП. Лечебная физкультура при ДЦП
21. http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html - Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели)
22. http://sport-men.ru/ - Обучение игры в баскетбол. Обучение технике финиша. Обучение технике плавания
23. http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html - Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры.
24. https://www.uchportal.ru/load/100 - Учительский портал. Методические разработки по физической культуре
25. http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskieuprazhneniya/ - Гимнастика для детей 3-4 Лет. Полезные Физические Упражнения
26. http://pedsovet.su/load/98 - Сайт «Педсовет» База разработок по физической культуре
27. https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ - Сайт «Живи ярко! Живи спортом!» Педагогическая копилка (рабочие программы, тематическое планирование и др.)
28. https://easyen.ru/load/fizicheskaja\_kultura/fizkultura/144 - Современный учительский портал. Разработки уроков физической культуры.
29. https://uchitelya.com/fizkultura/ - Учителя.com Учительский портал. Разработки уроков, спортивных праздников и внеклассных мероприятий. Слайдовые презентации и проекты. Подробные описания комплексов упражнений, правил командных и подвижных игр. Описания техник и упражнений для их отработки. Планы предметных недель и соревнований
30. ttps://konspekteka.ru/fizkultura/ - Учебно-методические материалы и разработки по физической культуре
31. https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskayakultura\_type-metodicheskoe-posobie/ - Методические пособия по физической культуре
32. https://www.1urok.ru/categories/17?page=1 - Современный урок физической культуры
33. https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/ - Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры.
34. http://pculture.ru/uroki/otkritie\_uroki/ Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей физкультуры
35. <https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie> - Базовые виды спорта
36. https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy\_sovremennogo\_sporta - Виды современного спорта
37. http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniyaVoronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf - Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы
38. https://clck.ru/LbZS9 - Электронные учебники по физической культуре
39. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura - Сайт "Копилка уроков": 1 -4 классы. "Гимнастика". 5 - 9 классы "Баскетбол", "Легкая атлетика", "Развитие силы и выносливости"
40. <https://edsoo.ru/Primernie_rabochie_progra.htm> - портала Единого содержания общего образования
41. <https://fgosreestr.ru>. - реестра примерных основных общеобразовательных программ
42. <https://edsoo.ru/constructor/>. - конструктор рабочих программ
43. <https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm>. - методические видеоуроки для педагогов
44. <https://edsoo.ru/Metodicheskie_posobiya_i_v.htm>. - учебные пособия
45. <https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/> - Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»
46. <https://urok.1sept.ru/> - «Открытый урок. Первое сентября»
47. <http://www.nachalka.com/> - «Начальная школа»
48. <http://www.solnet.ee/> - Детский портал «Солнышко»
49. <https://levico.ru/> - Шахматы онлайн
50. [http://school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38) - Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
51. <http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
52. <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/>- Образовательные сайты для учителей физической культуры
53. <http://www.trainer.h1.ru/>- сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры
54. <http://zdd.1september.ru/>- сайт учителя физической культуры
55. <https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI> - Видеоурок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики
56. <https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA> - Видеоурок. Спортивные игры, Гимнастика

**Календарно- тематическое планирование 10-К класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Дата** | **Тема урока** |
| **план** | **факт** | **план** | **факт** |
|  |  | **01.09** |  | Инструктаж по ТБ. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. |
|  |  | **06.09** |  | Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ». |
|  |  | **08.09** |  | Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. |
|  |  | **13.09** |  | Отработка старта по раздельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). Бег 30 м, 60 м,100м; |
|  |  | **15.09** |  | Бег 100м. с заданной скоростью |
|  |  | **20.09** |  | Бег 500м. |
|  |  | **22.09** |  | Эстафетный бег 4х100м. |
|  |  | **27.09** |  | Прыжки в длину с места |
|  |  | **29.09** |  | Челночный бег 3х10м.  |
|  |  | **04.10** |  | Челночный бег 4х9 м |
|  |  | **06.10** |  | Метание гранаты |
|  |  | **09.10** |  | Метание гранаты |
|  |  | **11.10** |  | Чередование ходьбы и бега |
|  |  | **13.10** |  | Бег с препятствиями |
|  |  | **18.10** |  | Бег 1000м. |
|  |  | **20.10** |  | Бег с препятствиями |
|  |  | **25.10** |  | Бег 3000м, мин. - юноши2000м, мин. – девушки |
|  |  | **27.11** |  | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений.  |
|  |  | **13.11** |  | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений.  |
|  |  | **17.11** |  | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений |
|  |  | **20.11** |  | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений.  |
|  |  | **24.11** |  | Висы и упоры |
|  |  | **27.11** |  | Висы и упоры |
|  |  | **01.12** |  | Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.  |
|  |  | **04.12** |  | Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.  |
|  |  | **08.12** |  | Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.  |
|  |  | **11.12** |  | Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей.  |
|  |  | **15.12** |  | Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей.. |
|  |  | **18.12** |  | Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей.  |
|  |  | **22.12** |  | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.  |
|  |  | **25.12** |  | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижныеигры. |
|  |  | **12.01** |  | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.  |
|  |  | **15.01** |  | Баскетбол. Техническая подготовка ведение, передачи, бросок. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивнаяигра. |
|  |  | **19.01** |  | Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Спортивная игра. |
|  |  | **22.01** |  | Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.  |
|  |  | **26.01** |  | Баскетбол. Приёмы и броски мяча на месте, в движении. Техника выполнения игровых действий: выполнение штрафных бросков Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.  |
|  |  | **29.01** |  | Баскетбол. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.  |
|  |  | **02.02** |  | Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдение правил игры в баскетбол в процессе игровой деятельности.  |
|  |  | **05.02** |  | Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдение правил игры в баскетбол в процессе игровой деятельности.  |
|  |  | **09.02** |  | Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдение правил игры в баскетбол в процессе игровой деятельности.  |
|  |  | **12.02** |  | Волейбол. Техническая подготовка подачи мяча, прием, передача. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов |
|  |  | **16.02** |  | Волейбол. Техническая подготовка подачи мяча, прием, передач. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.  |
|  |  | **19.02** |  | Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.  |
|  |  | **26.02** |  | Волейбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.  |
|  |  | **01.03** |  | Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдение правил игры в волейбол в процессе игровой деятельности.  |
|  |  | **04.03** |  | Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдение правил игры в волейбол в процессе игровой деятельности.  |
|  |  | **11.03** |  | Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Соблюдение правил игры в волейбол в процессе игровой деятельности.  |
|  |  | **15.03** |  | Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Соблюдение правил игры в волейбол в процессе игровой деятельности.  |
|  |  | **25.03** |  | Футбол. Техническая подготовка ведение, приёмы и передачи. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.  |
|  |  | **29.03** |  | Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.  |
|  |  | **01.04** |  | Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.  |
|  |  | **05.04** |  | Футбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.  |
|  |  | **08.04** |  | Футбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности  |
|  |  | **12.04** |  | Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.  |
|  |  | **15.04** |  | Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Соблюдение правил игры в футбол в процессе игровой деятельности.  |
|  |  | **19.04** |  | Футбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности Соблюдение правил игры в футбол в процессе игровой деятельности.  |
|  |  | **22.04** |  | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования для учащихся 16—17 лет. |
|  |  | **26.04** |  | Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.  |
|  |  | **26.04** |  | ГТО. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. |
|  |  | **03.05** |  | ГТО. Бег 2000 м. спортивные игры.  |
|  |  | **03.05** |  | ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.  |
|  |  | **13.05** |  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты и спортивные игры.  |
|  |  | **17.05** |  | ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. |
|  |  | **17.05** |  | Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. |
|  |  | **20.05** |  | Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты спортивные игры |
|  |  | **20.05** |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.  |
|  |  | **24.05** |  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени ГТО. |
|  |  | **24.05** |  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени ГТО. |