

Приложение к рабочей программе

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС**

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата план проведения	Дата факт проведения
1	Вводный инструктаж по охране труда.	1	01.09.2022	
2	Современные оздоровительные системы физ. воспитан, их роль в формировании ЗОЖ., сохранении творческой активности и долголетия,	1	05.09.2022	
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	06.09.2022	
4	Совершенствование техники бега на дистанциях (60, 100 м) с учётом времени.	1	08.09.2022	
5	Совершенствование эстафетного бега (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»).	1	12.09.2022	
6	Бег на средние дистанции.	1	13.09.2022	
7	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	15.09.2022	
8	Предупреждении проф. заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	1	19.09.2022	
9	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	1	20.09.2022	
10	Кроссовый бег. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1	22.09.2022	
11	Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат)	1	26.09.2022	
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	27.09.2022	
13	Инструктаж по охране труда. Броски в кольцо.	1	29.09.2022	
14	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности	1	03.10.2022	
15	Бросок после ловли и после ведения мяча.	1	04.10.2022	
16	Совершенствование технических приемов	1	06.10.2022	
17	Игровые взаимодействия на одно и два кольца.	1	10.10.2022	
18	Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1	11.10.2022	
19	Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.	1	13.10.2022	

20	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1	17.10.2022	
21	Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе.	1	18.10.2022	
22	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	20.10.2022	
23	Учебные игры на одно и два кольца.	1	24.10.2022	
24	Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1	25.10.2022	
25	Инструктаж по охране труда на гимнастике.	1	27.10.2022	
26	Ритмическая гимнастика	1	07.11.2022	
27	Индивидуально подобранные композиции из упр, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	08.11.2022	
28	Спортивная гимнастика с элементами акробатики	1	10.11.2022	
29	Аэробика индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1	14.11.2022	
30	Аэробика. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1	15.11.2022	
31	Атлетическая гимнастика.	1	17.11.2022	
32	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1	21.11.2022	
33	Акробатические упражнения и комбинации.	1	22.11.2022	
34	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	1	24.11.2022	
35	Совершенствование различных приёмов самостраховки.	1	28.11.2022	
36	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1	29.11.2022	
37	Комбинации на спортивных снарядах.	1	01.12.2022	
38	Комбинации на спортивных снарядах.	1	05.12.2022	
39	Гимнастические упражнения. Прыжки со скакалкой	1	06.12.2022	
40	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	08.12.2022	

41	Опорные прыжки	1	12.12.2022	
42	Гимнастические упражнения Тест на гибкость.	1	13.12.2022	
43	Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.	1	15.12.2022	
44	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гим. комбинациях (на спортивных снарядах)	1	19.12.2022	
45	Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	20.12.2022	
46	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гим. комбинациях (на спортивных снарядах)	1	22.12.2022	
47	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.	1	26.12.2022	
48	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.	1	27.12.2022	
49	Инструктаж по ОТ. Нормы кол-го взаимодействия сор-ой деятельности.	1	29.12.2022	
50	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.	1	09.01.2023	
51	Совершенствование техники спортивной ходьбы	1	10.01.2023	
52	Оздоровительные ходьба и бег.	1	12.01.2023	
53	Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.	1	16.01.2023	
54	<i>. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>	1	17.01.2023	
55	Совершенствование техники в беге на средние дистанции.	1	19.01.2023	
56	Оздоровительные системы физического воспитания.	1	23.01.2023	
57	Техника выполнения передвижениях на лыжах	1	24.01.2023	
58	Техника выполнения передвижениях на лыжах	1	26.01.2023	
59	Техника выполнения спусков, подъемов.	1	30.01.2023	
60	Техника выполнения поворотов, торможений.	1	31.01.2023	
61	Передвижение на лыжах классическим ходом.	1	02.02.2023	
62	Передвижение на лыжах коньковым ходом.	1	06.02.2023	

63	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	1	07.02.2023	
64	Комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1	09.02.2023	
65	Бег в равномерном темпе. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1	13.02.2023	
66	Инструктаж по охране труда.	1	14.02.2023	
67	Терминология, жестикуляция в волейболе.	1	16.02.2023	
68	. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни .	1	20.02.2023	
69	Совершенствование технических приемов в волейболе.	1	21.02.2023	
70	Решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1	27.02.2023	
71	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	28.02.2023	
72	Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1	02.03.2023	
73	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе.	1	06.03.2023	
74	Игра волейбол.	1	07.03.2023	
75	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению нормативов ГТО.	1	09.03.2023	
76	Подготовка к соревновательной деятельности.	1	13.03.2023	
77	Банные процедуры. Игра волейбол.	1	14.03.2023	
78	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта	1	16.03.2023	
79	Инструктаж по охране труда. Терминология и жестикуляция в баскетболе.	1	20.03.2023	
80	Совершенствование технических приемов в баскетболе.	1	21.03.2023	
81	Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе.	1	23.03.2023	
82	Игровые взаимодействия на одно и два кольца.	1	27.03.2023	
83	Учебные игры на одно и два кольца.	1	03.04.2023	

84	Инструктаж по охране труда.	1	04.04.2023	
85	Терминология и жестикуляция в футболе.	1	06.04.2023	
86	Совершенствование технических приемов в футболе.	1	10.04.2023	
87	Совершенствование технических приемов в футболе.	1	11.04.2023	
88	Совершенствование командно-тактических действий в футболе.	1	13.04.2023	
89	Инструктаж по охране труда.	1	17.04.2023	
90	Челночный бег. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1	18.04.2023	
91	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	20.04.2023	
92	Прыжках в длину и высоту с разбега.	1	24.04.2023	
93	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции.	1	25.04.2023	
94	. Прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты.	1	27.04.2023	
95	Кросс по пересеченной местности.	1	02.05.2023	
96	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	04.05.2023	
97	Эстафетный бег. Основные способы плавания.	1	11.05.2023	
98	Совершенствование техники плавания на груди и спине, боку с грузом в руке.	1	15.05.2023	
99	Совершенствование техники барьерного бега	1	16.05.2023	
100	Совершенствование техники в беге на длинные дистанции.	1	18.05.2023	
101	Тестирование.	1	22.05.2023	
102	Тестирование.	1	23.05.2023	

Приложение к рабочей программе

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС**

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата план проведения	Дата факт проведения
1	Вводный инструктаж по охране труда.	1	01.09.2022	
2	Бег на короткие дистанции.	1	02.09.2022	
3	Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении проф. заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1	05.09.2022	
4	Бег на короткие дистанции.	1	08.09.2022	
5	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	09.09.2022	
6	Бег на средние дистанции.	1	12.09.2022	
7	Правила и способы планирования системы занятий физ. упр.	1	15.09.2022	
8	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	16.09.2022	
9	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	19.09.2022	
10	Основы законодательства Российской Федерации в области физ-ры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	22.09.2022	
11	Эстафетный бег.	1	23.09.2022	
12	Кроссовый бег.	1	26.09.2022	
13	Кроссовый бег. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	1	29.09.2022	
14	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	30.09.2022	
15	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	03.10.2022	
16	Инструктаж по охране труда.	1	06.10.2022	
17	Броски в кольцо.	1	07.10.2022	
18	Броски в кольцо. Игра баскетбол.	1	10.10.2022	
19	Совершенствование технических приемов	1	13.10.2022	

20	Совершенствование технических приемов	1	14.10.2022	
21	Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе.	1	17.10.2022	
22	Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе.	1	20.10.2022	
23	Совершенствование технических приемов.	1	21.10.2022	
24	Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе.	1	24.10.2022	
25	<b>Инструктаж по охране труда на гимнастике.</b>	1	27.10.2022	
26	Ритмическая гимнастика. Комплексы упражнений	1	28.10.2022	
27	Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений.	1	31.10.2022	
28	Комплексы упражнений. Ритмическая гимнастика.	1	07.11.2022	
29	Аэробика. Комплексы упражнений.	1	10.11.2022	
30	Аэробика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений.	1	11.11.2022	
31	Аэробика. Комплексы упражнений.	1	14.11.2022	
32	Комбинации на спортивных снарядах.	1	17.11.2022	
33	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1	18.11.2022	
34	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	1	21.11.2022	
35	Комбинации на спортивных снарядах.	1	24.11.2022	
36	Гимнастические упражнения. Прыжки со скакалкой	1	25.11.2022	
37	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	28.11.2022	
38	Гимнастические упражнения Тест на гибкость.	1	01.12.2022	
39	Совершенствование техники акробатических и гим. комбинациях.	1	02.12.2022	
40	Совершенствование техники акробатических и гим. комбинациях.	1	05.12.2022	
41	Гимнастические упражнения Тест на гибкость.	1	08.12.2022	
42	Совершенствование техники акробатических и гим. комбинациях.	1	09.12.2022	

43	Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Гимнастическая полоса препятствий.	1	12.12.2022	
44	Совершенствование техники акробатических и гим. комбинациях.	1	15.12.2022	
45	Комплексы упр. с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1	16.12.2022	
46	Оздоровительные ходьба и бег. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.	1	19.12.2022	
47	Оздоровительные ходьба и бег	1	22.12.2022	
48	Оздоровительные ходьба и бег. Игра волейбол.	1	23.12.2022	
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой; правила подбора лыж и палок.	1	26.12.2022	
50	Повороты переступанием в движении.	1	29.12.2022	
51	Одновременные ходы	1	09.01.2023	
52	Техника в передвижениях на лыжах.	1	12.01.2023	
53	Техника в передвижениях на лыжах.	1	13.01.2023	
54	Техника выполнения спусков, подъемов.	1	16.01.2023	
55	Техника выполнения поворотов, торможений.	1	19.01.2023	
56	Техника выполнения поворотов, торможений	1	20.01.2023	
57	Бег на средние дистанции. Участия в массовых спортивных соревнованиях.	1	23.01.2023	
58	Коньковый ход; <i>Техника конькового хода</i>	1	26.01.2023	
59	Преодоление контруклонов; Торможение и поворот упором;	1	27.01.2023	
60	Подъем в гору скользящим шагом;	1	30.01.2023	
61	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	02.02.2023	
62	Инструктаж по охране труда. . Терминология, жестикуляция в волейболе.	1	03.02.2023	
63	Терминология, жестикуляция в волейболе	1	06.02.2023	
64	Совершенствование технических приемов в волейболе.	1	09.02.2023	
65	Совершенствование технических приемов в волейболе.	1	10.02.2023	



66	Совершенствование технических приемов в волейболе.	1	13.02.2023	
67	Игра волейбол.	1	16.02.2023	
68	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе.	1	17.02.2023	
69	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе	1	20.02.2023	
70	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе	1	27.02.2023	
71	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе	1	02.03.2023	
72	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению нормативов ГТО.	1	03.03.2023	
73	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению нормативов ГТО.	1	06.03.2023	
74	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1	09.03.2023	
75	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1	10.03.2023	
76	Игра волейбол.	1	13.03.2023	
77	Игра волейбол.	1	16.03.2023	
78	Инструктаж по охране труда. Терминология и жестикуляция в баскетболе.	1	17.03.2023	
79	Совершенствование технических приемов в баскетболе.	1	20.03.2023	
80	Совершенствование технических приемов в баскетболе.	1	23.03.2023	
81	Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе.	1	24.03.2023	
82	Подготовка к соревновательной деятельности.	1	27.03.2023	
83	Игра баскетбол.	1	03.04.2023	
84	Инструктаж по охране труда.	1	06.04.2023	
85	Терминология и жестикуляция в футболе.	1	07.04.2023	
86	Совершенствование технических приемов в футболе.	1	10.04.2023	
87	Совершенствование командно-тактических действий в футболе.	1	13.04.2023	
88	Подготовка к соревновательной деятельности.	1	14.04.2023	

89	Инструктаж по охране труда.	1	17.04.2023	
90	Челночный бег. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1	20.04.2023	
91	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	21.04.2023	
92	Прыжки в длину и высоту с разбега.	1	24.04.2023	
93	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции.	1	27.04.2023	
94	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	28.04.2023	
95	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	04.05.2023	
96	Кросс по пересеченной местности.	1	05.05.2023	
97	Эстафетный бег. Основные способы плавания.	1	11.05.2023	
98	Совершенствование техники плавания на груди и спине, боку с грузом в руке.	1	12.05.2023	
99	Кроссовый бег. Плавание на груди и спине, боку с грузом в руке.	1	15.05.2023	
100	Совершенствование техники плавания на груди и спине, боку с грузом в руке.	1	18.05.2023	
101	Кроссовый бег. Плавание на груди и спине, боку с грузом в руке.	1	19.05.2023	
102	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	22.05.2023	