******

***Календарно-тематическое планирование 10 класс (2 часа в неделю)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | | | |
|  |  | Количество часов | Дата проведения | |
|  |  |  | По плану | Факт. |
|  | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры) | 1 |  |  |
|  | Закрепление техники бега с низкого старта;  Бег 60м с низкого старта;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование техники бега с низкого старта;  Упр. на развитие скоростно-силовых качеств;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Зачет: техника бега с низкого старта и бег на 60м;  Разучивание техники метания гранаты 700гр(юноши), 500гр(девушки) с 4-5 шагов;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Зачет: бег на 100 метров с низкого старта;  Совершенствование техники метания гранаты 700гр(юноши), 500гр(девушки) с 4-5 шагов;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Закрепление техники метания гранаты 700гр(юноши), 500гр(девушки) с 4-5 шагов;  Повторение прыжка в длину с места;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Зачет: метание гранаты 700гр(юноши), 500гр(девушки) с 4-5 шагов;  Совершенствование прыжка в длину с места;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Закрепление прыжка в длину с места;  Повторение техники прыжка в длину с разбега различными способами;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Зачет: прыжок в длину с места;  Бег на 600м., совершенствование бега по дистанции;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Зачет: подтягивание на высокой перекладине (м),  сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д); Повторение техники передачи эстафетной палочки;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование н/старта и стартового разгона;  Совершенствование техники передачи эстафетной палочки, эстафетный бег 4 по 100метров. | 1 |  |  |
|  | Бег на короткие дистанции, особенности спринтерского бега;  Закрепление техники передачи эстафетной палочки. | 1 |  |  |
|  | «Кроссовая подготовка» правила и т/б на кроссе;  Медленный бег до 9 мин.;  Спортивные игры. ОФП. | 1 |  |  |
|  | Бег 2000метров.;  Спортивные игры; ОФП. | 1 |  |  |
|  | Бег 3000метров без учета времени;  Спортивные игры; ОФП. | 1 |  |  |
|  | Зачет: 6-минутный бег с учетом дистанции;  Спортивные игры; ОФП. | 1 |  |  |
|  | Медленный бег до 13 мин;  Спортивные игры; ОФП. | 1 |  |  |
|  | Зачет: Кроссовый бег 3000 метров(юн), 2000метров(дев) c учетом времени;  ОРУ на развитие выносливости | 1 |  |  |
|  | «Баскетбол», правила и тех. безоп. на баскетболе;  Разучивание ловли б/мяча от щита- «съем», подбор;  Повторение ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;  Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование ловли б/мяча от щита - «съем», подбор;  Разучивание ведения б/мяча с изменением высоты отскока и скорости;  Учебная игра в баскетбол 3\*3, 5\*5. | 1 |  |  |
|  | Закрепление ловли б/мяча от щита - «съем», подбор;  Совершенствование ведения б/мяча с изменением высоты отскока и скорости;  Учебная игра в баскетбол 3\*3, 5\*5. | 1 |  |  |
|  | Зачет: ловля б/мяча от щита - «съем», подбор;  Закрепление ведения б/мяча с изменением высоты отскока и скорости;  Учебная игра в баскетбол 3\*3, 5\*5. | 1 |  |  |
|  | Зачет: ведение б/мяча с изменением высоты отскока и скорости;  Совершенствование ведения б/мяча с изменением направления;  Повторение выполнения различных передач б/мяча в движении, в парах, в тройках;  Учебная игра в баскетбол 3\*3, 5\*5. | 1 |  |  |
|  | Закрепление ведения б/мяча с изменением направления;  Броски в кольцо после передачи б/мяча;  Учебная игра в баскетбол 3\*3, 5\*5. | 1 |  |  |
|  | Зачет: ведения б/мяча с изменением направления; Совершенствование бросков в кольцо после передачи б/мяча;  Вырывание, выбивание мяча (игра в защите);  Учебная игра в баскетбол 3\*3, 5\*5. | 1 |  |  |
|  | Закрепление бросков в кольцо после передачи б/мяча;  Повторение технико-тактических действий в нападении;  Учебная игра в баскетбол 3\*3, 5\*5. | 1 |  |  |
|  | Зачет: броски в кольцо после передачи б/мяча;  Повторение передач б/мяча в движении;  Учебная игра в баскетбол 3\*3, 5\*5. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование ведения б/мяча, 2 шага, бросок в кольцо;  Совершенствование действий защитника;  Учебная игра в баскетбол 3\*3, 5\*5. | 1 |  |  |
|  | Закрепление ведения б/мяча, 2 шага, бросок в кольцо;  Совершенствование действий нападающего;  Учебная игра в баскетбол 3\*3, 5\*5. | 1 |  |  |
|  | Зачет: ведение б/мяча, 2 шага, бросок в кольцо;  Совершенствование штрафных бросков;  Учебная игра в баскетбол 3\*3, 5\*5. | 1 |  |  |
|  | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики;  Зачет: поднимание туловища в упоре лежа на спине (за 1мин);  Совершенствование координационных способностей;  Стойка на голове и руках (м), стойка на лопатках без помощи рук (д). | 1 |  |  |
|  | Зачет: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см);  Закрепление стойки на голове и руках (м), стойки на лопатках без помощи рук (д);  Совершенствование седа углом руки в стороны;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Зачет: стойка на голове и руках (м), стойка на лопатках без помощи рук (д);  Закрепление седа углом руки в стороны;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Зачет: сед углом руки в стороны;  Совершенствование наклона назад «мост»;  Совершенствование переворота в сторону «колесо»;  Спортивные игры | 1 |  |  |
|  | Закрепление наклона назад «мост»;  Совершенствование прыжка вверх с поворотом на 360;  Совершенствование фронтального равновесия; Развитие координационных способностей; | 1 |  |  |
|  | Зачет: наклон назад «мост»;  Закрепление фронтального равновесия;  Совершенствование прыжка со сменой прямых ног «Ножницы»;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Зачет: фронтальное равновесие;  Совершенствование ходьбы по доске гимнастической скамейки с различными положениями рук;  Совершенствование опорного прыжка через козла;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Закрепление ходьбы по доске гимнастической скамейки с различными положениями рук;  Закрепление опорного прыжка через козла;  Совершенствование равновесия на одной ноге «Ласточка»;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | «Волейбол», правила и тех. безоп. на волейболе;  Повторение элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения;  Совершенствование приема и передачи в/мяча сверху. | 1 |  |  |
|  | Закрепление приема и передачи в/мяча сверху;  Совершенствование приема и передачи в/мяча снизу;  Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
|  | Зачет: прием и передача в/мяча сверху;  Закрепление приема и передачи в/мяча снизу; Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
|  | Зачет: прием и передача в/мяча снизу;  Совершенствование приема в/мяча над собой сверху (10раз);  Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
|  | Обучение техники второй передачи в зоны 2и 4;  Закрепление приема в/мяча над собой сверху (10раз);  Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
|  | Зачет: прием в/мяча над собой сверху (10раз);  Обучение верхней прямой подачи в/мяча;  Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
|  | Разучивание нападающего удара с блокированием;  Совершенствование верхней прямой подачи в/мяча;  Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование нападающего удара с блокированием;  Закрепление верхней прямой подачи в/мяча;  Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
|  | Зачет: верхняя прямая подача в/мяча;  Закрепление нападающего удара с блокированием;  Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
|  | Зачет: нападающий удар с блокированием;  Технические действия с мячом и без мяча;  Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
|  | Повторение передачи в/мяча из зоны 1, 6, 5 в зону 3 с подачи;  Совершенствование приема и передачи в/мяча через сетку снизу;  Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование приема и передачи в/мяча через сетку снизу и сверху;  Совершенствование технических действий с мячом и без мяча;  Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
|  | «Футбол», правила и тех. безоп. на футболе;  Стойки и перемещение футболиста;  бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону;  Учебная игра в футбол. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование передач ф/мяча на месте и в движении;  Повторение ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема;  Учебная игра в футбол. | 1 |  |  |
|  | Закрепление передач ф/мяча на месте и в движении;  Совершенствование ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема;  Учебная игра в футбол. | 1 |  |  |
|  | Зачет: передачи ф/мяча на месте и в движении;  Закрепление ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема;  Учебная игра в футбол. | 1 |  |  |
|  | Зачет: удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема в цель;  Совершенствование ударов по катящемуся мячу, остановки мяча;  Учебная игра в футбол. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование ведения ф/мяча с изменением направления;  Обманные движения без мяча;  Совершенствование отбора ф/мяча;  Учебная игра в футбол. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование ударов по катящемуся мячу, остановки мяча;  Повторение ведения ф/мяча с изменением скорости;  Учебная игра в футбол. | 1 |  |  |
|  | Зачет: челночный бег 3\*10метров; Совершенствование прыжка в длину с места;  Бег на средние дистанции;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Зачет: прыжок в длину с места;  Совершенствование метания гранаты;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование эстафетного бега;  Закрепление техники метания гранаты 700гр(юноши), 500гр(девушки);  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Зачет: метание гранаты 700гр(юноши), 500гр(девушки);  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование прыжка в длину с разбега различными способами;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование старта, стартового разгона и бега по дистанции;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование бега на средние дистанции, контроль ЧСС;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Зачет: бег на 1000 метров;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Прыжковые упражнения, закрепление техники прыжка в длину с разбега;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование бега на 800метров;  Спортивные игры. | 1 |  |  |
|  | Закрепление пройденного материала;  Подведение итогов учебного года. | 1 |  |  |