******

***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 |  |  |