**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**10 КЛАСС**

**I четверть (27 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №урока | Типурока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленностиобучающихся | Видконтроля | Д/З | Датапроведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Легкая атлетика (11 ч.)** |
| Спринтерский бег, эстафетный бег(5 ч.) | **1 (1)** | ВводныйИзучение нового материала | **Проведение инструктажа по ТБ по легкой атлетике. Вводный инструктаж.**Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.  | **Уметь:**  бегать с максимальнойскоростью (100 м). | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **2 (2)** | Совершен-ствование | Низкий старт (30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега. | **Уметь:**  бегать с максимальнойскоростью (100 м). | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **3(3)** | **Учетный** Совершен-ствование  | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. **Учет:** **бег на результат 30 м**. | **Уметь:**  бегать с максимальнойскоростью (100 м). | **Учетный****бег 30 м на результат** | Комплекс№1 |  |  |
| **4(4)** | **Учетный** Совершен-ствование  | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.  **Учет:** **бег на результат 60 м**:**М: «5»-8,6с;«4»-8,9 с;«3»-9,1с;** **Д: «5»-9,1с;«4»-9,3с;«3»-9,7 с.** | **Уметь:**  бегать с максимальнойскоростью (60 м). | **Учетный** **бег 60 м на результат** | Комплекс№1 |  |  |
| **5(5)** | **Учетный** | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.**Учет:**  **бег на результат 100 м:** **М: «5»-13,5с;«4»-14,0 с;«3»-14,3с** **Д: «5»-17.0 с; «4»-17,5 с; «3»-18,0 с,** | **Уметь:** бегать с максимальнойскоростью на результат(100 м). | **Учетный** **бег 100 м на результат** | Комплекс№1 |  |  |
| Прыжок в длину с разбега (с места).(2 ч.)Челночный бег.(1 ч.) | **6(6)** | Комплексный **Учетный** | Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега (с места). Отталкивание. Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. **Учет: челночный бег (3X10)на результат.** | **Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места).  | **Учетный челночный бег (3X10)****на результат** | Комплекс№1 |  |  |
| **7(7)** | Комплексный | Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега (с места). Отталкивание. Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | **Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места). | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| 2 | 3 | 4 | **5** | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **8(8)** | **Учетный** | Прыжок в длину с 13-15шагов разбега (с места). Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.**Учет: техника выполнения прыжка в длину с разбега (с места)** **М:- «5»-450 см; «4»-420 см; «3»-410 см;****Д: «5»-400 см; «4»-370 см; «3»-340 см.** | **Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места). | **Учетный оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега** **(с места)** | Комплекс№1 |  |  |
| Метание мяча и гранаты. (3 ч.) | **9(9)** | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (с места). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания мяча. | **Уметь**: метать мяч на дальность с разбега (с места). | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **10(10)** | Комплексный **Учетный** | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.**Учет: М – подтягивание на перекладине;** **Д-поднимание туловища за 30 сек.** | **Уметь**: метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | **Учетный****М-подтягив,****Д-подниман.****туловища****за 30 сек.**  | Комплекс№1 |  |  |
| **11(11)** | **Учетный** | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.**Учет: техника метания гранаты (малого мяча) с разбега** **М: «5»-32 м; «4»-28 м; «3»-26 м;****Д: «5» -22 м; «4»-18 м;-«3»-14 м.** | **Уметь**: метать гранату на дальность | **Учетный** **оценка техники метания гранаты (малого мяча)** **с разбега**  |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч.)** |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий(10 ч) | **12(12)** | Комплексный | Равномерный бег (15-20 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодоление препятствий. | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **13(13)** | Комплексный **Учетный** | Равномерный бег (16-20 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.**Учет: бег 1000 м на результат.** | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий. | **Учетный****бег 1000 м****на результат** | Комплекс№1 |  |  |
| **14(14)** | Совершенствование | Равномерный бег (16-22 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий. | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **15(15)** | Совершенствование | Равномерный бег (16-22 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.),преодоление препятствий. | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **16(16)** | Совершенствование | Равномерный бег (17-23 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.  | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий. | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **17(17)** | Совершенствование | Равномерный бег (17-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.  | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий. | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **18(18)** | Совершенствование | Равномерный бег (18-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.  | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий. | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **19(19)** | Совершенствование **Учетный** | Равномерный бег (19-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. **Учет: наклон вперед сидя на полу.** | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий. | **Учетный****наклон вперед сидя на полу** | Комплекс №1 |  |  |
| **20(20)** | **Учетный**Совершенствование | Равномерный бег (19-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий. | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
|  | **21(21)** | **Учетный** | Бег по пересеченной местности (3000 м, 2000 м). ОРУ развитие выносливости.**Учет: бег без учета времени** **М: 3000 м; Д: 2000 м** | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий. | **Учетный****М: 3000 м** **Д: 2000 м****без учета времени** | Комплекс№1 |  |  |
| **Баскетбол (6 ч.)** |
| Баскетбол(6 ч) | **22(22)** | Комбинированный | **Проведение инструктажа по ТБ при игре в баскетбол.** Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(2X1).Развитие скоростных качеств. | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре.  | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **23(23)** | **Учетный** Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(2X1).Развитие скоростных качеств.**Учет: отжимание от пола.**  | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре. | **Учетный****отжимание от пола** | Комплекс№3 |  |  |
| **24(24)** | **Учетный** Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(3X2).Развитие скоростных качеств. | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **25(25)** | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой отплеча. Быстрый прорыв(3X2).Развитие скоростных качеств. | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **26(26)** | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X3).Развитие скоростных качеств.**Принять зачеты у задолжников.**  | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **27(27)** | **Итоговый** Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X3).Развитие скоростных качеств.**Подвести итоги за I четверть.** **Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге.** | **Уметь**: выполнять тактико-технические действия в игре. | **Итоговый** | Комплекс№3 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**10 КЛАСС**

**II четверть (21 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №урока | Типурока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленностиобучающихся | Видконтроля | Д/З | Датапроведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Гимнастика (21 час)** |
| Висы, упоры и лазание по канату. Упражнения на бревне.(11 ч.) 1 | **28(1)** | Изучение нового материала | **Проведение инструктажа по ТБ на уроках гимнастике.**Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые приемы, упражнения в висе. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **29(2)** | Совершенствование | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д). | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **30(3)** | Совершенствование | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д). | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **31(4)** | Совершенствование | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **32(5)** | Совершенствование | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д). | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **33(6)** | Совершенствование |  Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д). | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **34(7)** | Совершенствование | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д). | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **35(8)** | Совершенствование | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д). | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **36(9)** | Совершенствование | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема (без помощи ног - М). Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **37(10)** | Совершенствование **Учетный** | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема (без помощи ног – М). Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | **Учетный****лазание по канату (М),** | Комплекс№2 |  |  |
| **2** | 3 | 4 | **5** | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  | **Учет: лазание по канату на скорость (6 м): «5»-11 с.; «4»-13 с.; «3»-15 с**. **(М);** **техника выполнения упражнений на бревне (Д)** |  | **техника выполнения****упражнений на бревне (Д)** |  |  |  |
| **38(11)** | **Учетный**  | Подтягивание на перекладине: **«5»-11 р.; «4»-9 р.; «3»-7 р**. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.Подъем переворотом.**Учет: техника выполнения упражнений на перекладине.** | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы, лазать по канату. | **Учетный****оценка техники выполнения упражнений на перекладине** | Комплекс№2 |  |  |
| Акробатика.Опорный прыжок.(10 ч.)1 | **39(12)** | Изучение нового материала | М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручем. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **40(13)** | Совершенствование | М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручем. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **41(14)** | Совершенствование | М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью М. и Д). Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **42(15)** | Совершенствование | М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью М. и Д). Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **43(16)** | Совершенствование | **Комбинация из разученных элементов**: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **44(17)** | Совершенствование | **Комбинация из разученных элементов**: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **45(18)** | Совершенствование | **Комбинация из разученных элементов**: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей.**Учет: техника выполнения акробатических упражнений.** | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | **Учетный оценка****техники****выполнения****акробатичес****ких упржнен.** | Комплекс№2 |  |  |
| **46(19)** | Совершенствование **Учетный** | **Комбинация из разученных элементов**: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей.**Учет: техника выполнения опорного прыжка.** | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | **Учетный****оценка****техники****опорного прыжка** | Комплекс№2 |  |  |
| **2** | 3 | **4** | **5** | **6** | 7 | 8 | 9 |
|  | **47(20)** | Совершенствование | **Комбинация из разученных элементов**: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей.**Принять зачеты у задолжников.** | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **48(21)** | Совершенствование | **Комбинация из разученных элементов**: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей.**Подвести итог за II четверть.** **Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге.** | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | **Итоговый** | Комплекс№2 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**10 класс**

**III четверть (30 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №урока | Типурока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Видконтроля | Д/З | Датапроведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Волейбол (21 ч.)** |
| Волейбол | **49(1)** | Комплексный | **Проведение инструктажа по ТБ на уроках волейбола.**Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **50(2)** | Совершенствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **51(3)** | Совершенствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **52(4)** | Совершенствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **53(5)** | Совершенствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **54(6)** | Совершенствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **55(7)** | Совершенствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **2** | 3 | 4 | **5** | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Волейбол9 ч. | **56(8)** | Совершенствование**Учетный** | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.**Учет: техника верхней передачи мяча со сменой мест.** | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Учетный****оценка****техники верхней передачи мяча со сменой мест** | Комплекс№3 |  |  |
| **57(9)** | Совершенствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **58(10)** | Совершенствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **59(11)** |  **Учетный**Комплексный | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.**Учет: техника нижней прямой подачи мяча.** | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Учетный****оценка****техники****нижней прямой подачи мяча** | Комплекс№3 |  |  |
| **60(12)** | Совершенствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **61(13)** | Изучение нового материала | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **62(14)** | Совершенствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **63(15)** | Совершенствование  | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **64(16)** | Совершенствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через  | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико- | Текущий | Комплекс |  |  |
| **2** | 3 | 4 | **5** | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | технические действия. |  | №3 |  |  |
| **65(17)** | Совершенствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **66(18)** | **Учетный**Совершенствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.**Учет: техника нападающего удара.** | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Учетный****оценка техники нападающего удара** | Комплекс№3 |  |  |
| **67(19)** | Совершенствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **68(20)** | Совершенствование | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **69(21)** | Совершенствование **Учетный** | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. **Учет: техника верхней передачи мяча.** | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Учетный****оценка техники** **верхней передачи мяча** | Комплекс№3 |  |  |
| **70(22)** | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X3).Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **71(23)** | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X3).Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **72(24)** | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3X2).Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **73(25)** | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3X2).Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **74(26)** | Совершенствование **Учетный** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X1X2).Развитие скоростных качеств. **Учет: М-подтягивание на перекладине,****Д-поднимание туловища за 30 сек.** | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Учетный****М-подтягив,****Д-подниман.****туловища****за 30 сек.**   | Комплекс№3 |  |  |
| **2** | 3 | 4 | **5** | **6** | 7 | 8 | 9 |
| **75(27)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X1X2).Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **76(28)** | СовершенСтвование**Учетный** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2X1X2).Развитие скоростных качеств.**Учет: техника передачи мяча различными способами.** | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Учетный****оценка техники передачи мяча различными способами** | Комплекс№3 |  |  |
| **77(29)** | **Учетный**Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2X1X2).Развитие скоростных качеств. **Принять зачеты у задолжников.** | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **78(30)** | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.**Подвести итог за III четверть.** **Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге.** | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Итоговый** | Комплекс№3 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
10 класс**

**IV четверть (24 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №урока | Типурока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Видконтроля | Д/З | Датапроведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Баскетбол (6 ч.)** |
| Баскетбол(6 ч.) | **79(1)** | Совершенствование | **Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.**Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **80(2)** | **Учетный**Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.**Учет: техника броска мяча в прыжке.** | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Учетный****оценка техники броска мяча в прыжке** | Комплекс№3 |  |  |
| **81(3)** | Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **82(4)** | Комплексный **Учетный** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.**Учет: отжимание от пола.** | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Учетный****отжимание от пола** | Комплекс№3 |  |  |
| **83(5)** | Совершенствование**Учетный** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств.**Учет: наклон вперед сидя на полу.** | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Учетный наклон вперед сидя на полу** | Комплекс№3 |  |  |
| **84(6)** | **Учетный** Совершенствование | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов, ведения и броска. Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств.**Учет: техника штрафного броска.** | **Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | **Учетный** **оценка техники штрафного броска** | Комплекс№3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (8 ч.)** |
| Бег по пересеченной местности(8 ч.) | **85(7)** | Совершенствование | **Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.**Равномерный бег (15-22 мин.). Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (25 мин.), преодоление препятствий. | Текущий | Комплекс№4 |  |  |
| **86(8)** | Совершенствование | Равномерный бег (16-23 мин.). Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.  | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (25 мин.). преодоление препятствий. | Текущий | Комплекс№4 |  |  |
| **87(9)** | Совершенствование | Равномерный бег (16-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.  | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (25 мин.), преодоление препятствий. | Текущий | Комплекс№4 |  |  |
| **88(10)** | Совершенствование | Равномерный бег (16-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.  | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (205мин.), преодоление препятствий. | Текущий | Комплекс№4 |  |  |
| **89(11)** | СовершенСтвование **Учетный** | Равномерный бег (17-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.  **Учет: челночный бег 3:10 на результат.** | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (25 мин.), преодоление препятствий. | **Учетный****челночный бег 3:10 на результат** | Комплекс№4 |  |  |
| **90(12)** | Совершенствование | Равномерный бег (17-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (25 мин.), преодоление препятствий. | Текущий | Комплекс№4 |  |  |
| **91(13)** | СовершенСтвование **Учетный** | Равномерный бег (18-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. **Учет: 1000 м на результат.** | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (25мин.), преодоление препятствий. | **Учетный****1000 м на результат** | Комплекс№4 |  |  |
| **92(14)** | **Учетный** Совершенствование | ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. **Учет: М:3000 м; Д: 2000 м без учета времени.** | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (25мин.), преодоление препятствий. | **Учетный****М:3000 м****Д: 2000 м** **без учета времени** | Комплекс№4 |  |  |
| 1 | **2** | **3** | 4 | **5** | **6** | 7 | 8 | 9 |
| **Легкая атлетика (10 ч.)** |
| Спринтерский бег(4 ч.) | **93(15)** | Комплексный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (100 м). | Текущий | Комплекс№4 |  |  |
| **94(16)** | **Учетный** | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.**Учет: бег 30 м на результат.** | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (100 м). | **Учетный****бег 30 м** **на** **результат** | Комплекс№4 |  |  |
| **95(17)** | **Учетный** | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. **Учет: бег 60 м на результат** | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (100 м). | **Учетный****бег 60 м** **на****результат** | Комплекс№4 |  |  |
| **96(18)** | **Учетный** | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.**Учет: бег 100 м на результат** **М: 13,5-14,0-14,3 с. Д: 16,5-17,5-18,5 с.**  | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (100 м).  | **Учетный****бег 100 м****на****результат** | Комплекс№4 |  |  |
| Метание малого мячаигранаты.(3 ч.) | **97(19)** | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. | **Уметь:** метать мяч на дальность с разбега. | Текущий | Комплекс№4 |  |  |
| **98(20)** | **Учетный** | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. | **Уметь:** метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | Текущий | Комплекс№4 |  |  |
| **99(21)** | **Учетный** Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.**Учет: техника метания малого мяча (гранаты) с разбега.** | **Уметь:** метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | **Учетный****техника метания малого мяча****(гранаты)****с разбега** | Комплекс№4 |  |  |
| Прыжок в длину с разбега (с места). (3 ч). | **100(22)** | Комплексный | Прыжок в длину с разбега (с места). Челночный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. **Учет: техника прыжка в длину с разбега (с места).** | **Уметь:** прыгать в длину с места.  | **Учетный** **техника****прыжка в длину с разбега** **(с места)** | Комплекс№4 |  |  |
| **101(23)** | Комплексный | Прыжок в длину с разбега (с места). Челночный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. **Принять зачеты у задолжников.** | **Уметь:** прыгать в длину с разбега (с места).  | Текущий | Комплекс№4 |  |  |
| **102(24)** | Комплексный | Прыжок в длину с разбега (с места). Челночный бег Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.**Подвести итог за IV четверть и за год.** **Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге и на воде.** | **Уметь:** прыгать в длину с разбега (с места). | **Итоговый** | Комплекс№4 |  |  |