Класс : 10

Предмет: Физическая культура

Учитель : Астахова О.Б.

|  |  |
| --- | --- |
| **Часов** | **Название темы / урока** |
| **План** | **Дата** |
| **11** | **Легкая атлетика** |
|  |  | Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Комплекс УГГ |
|  |  | Прыжки в длину с места- учет. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. |
|  |  | Эстафетный бег. Основные принципы системы физического воспитания. |
|  |  | Бег 100 м.- учёт.  |
|  |  | Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов. |
|  |  | Прыжки в длину с полного разбега. |
|  |  | Прыжки в длину с разбега- учет. |
|  |  | Метание гранаты 500 гр.(д), 700 гр. (юн.) |
|  |  | Метание гранаты 500 гр.(д), 700 гр. (юн.)- учёт |
|  |  | Бег в чередовании с ходьбой . |
|  |  | Строевые упражнения. Кроссовая подготовка. |
| **10** | **Кроссовая подготовка** |
|  |  | Бег 15 мин. (д), 20 мин.(юн.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
|  |  | Бег 16 мин. (д) , 20 мин.(юн) .ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
|  |  | Бег 16 мин. (д), 20 мин. (юн).ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
|  |  | Бег 17 мин. (д), 24 мин.(юн).ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
|  |  | Бег 17 мин. (д), 24 мин.(юн).ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
|  |  | Бег 18 мин. (д), 26 мин.(юн).ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
|  |  | Бег 18 мин. (д), 26 мин.(юн).ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
|  |  | Бег 19 мин. (д), 28 мин. (юн).ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
|  |  | Бег 19 мин. (д), 28 мин. (юн).ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
|  |  | Бег 2000 метров(д) , 3000 метров (юн.)- учёт. |
| **21** | **Гимнастика.** |
|  |  | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. |
|  |  | Акробатические упражнения по программе 8-9 кл. |
|  |  | Акробатическое соединение из 4-х элементов. Самоконтроль. |
|  |  | Акробатическое соединение- учёт. |
|  |  | Упражнения в висах и упорах. Тренировочные нагрузки. |
|  |  | Подтягивание в висе(юн), в висе лежа (д) Страховка и самостраховка. |
|  |  | Комбинации с гимнастической скакалкой. Прыжки со скакалкой 30 сек. |
|  |  | Перекладина. Вис- учёт. |
|  |  | Ритмическая гимнастика(д).Разучивание комплекса ОФП (юн) |
|  |  | Опорный прыжок через козла. |
|  |  | Опорный прыжок через козла. |
|  |  | Опорный прыжок через козла - учёт |
|  |  | Равновесие, полушпагат (д), лазание по канату в два приема без помощи ног (юн) |
|  |  | Прыжки толчком двумя со сменой ног. Лазание по канату на скорость (юн)- учёт. |
|  |  | Упражнения в равновесии (д)- учёт. Ритмическая гимнастика. ОФП – (юн) |
|  |  | Ритмическая гимнастика. ОФП – (юн). Оказание первой помощи при травмах. |
|  |  | Ритмическая гимнастика. Влияние гимнастических упражнений. |
|  |  | Ритмическая гимнастика. (д). Самоконтроль при занятии. ОФП (юн). |
|  |  | Ритмическая гимнастика. Олимпийские принципы, традиции, символика. |
|  |  | Наклоны туловища- учёт. |
|  |  | Круговая тренировка. |
| **42** | **Спортивные игры** |
|  |  | Правила безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Терминология. |
|  |  | Строевые упражнения. Ловля и передача мяча без сопротивления, с сопротивлением. |
|  |  | Ведение мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника. |
|  |  | Ведение мяча левой, правой рукой с последующим броском. |
|  |  | Ведение мяча левой, правой рукой с последующим броском- учёт. |
|  |  | Добивание мяча. Учебная Игра. |
|  |  | Добивание мяча. Учебная Игра. |
|  |  | Ловля мяча, после отскока от щита.  |
|  |  | Ловля мяча, после отскока от щита. |
|  |  | Бросок в прыжке. Добивание мяча. |
|  |  | Штрафные броски, дистанционные броски. |
|  |  | Штрафной бросок- учёт. |
|  |  | Комбинации из основных элементов. Учебная игра. |
|  |  | Комбинации из основных элементов. Учебная игра. |
|  |  | Тактические действия в нападении. Учебная игра. |
|  |  | Тактические действия в защите (личная). |
|  |  | Тактические действия в защите (личная). |
|  |  | Тактические действия в защите (зонная). |
|  |  | Тактические действия в защите (зонная). |
|  |  | Отжимание (д), подтягивание (юн) – учёт. Учебная игра. |
|  |  | Игра по правилам мини-баскетбола. |
|  |  | Игра по правилам мини-баскетбола. |
|  |  | Волейбол. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. |
|  |  | Волейбол. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. |
|  |  | Техника приема и передача мяча. |
|  |  | Техника приема и передача мяча. |
|  |  | Передача и прием мяча через сетку – учёт. |
|  |  | Комбинации из основных элементов. Нападающий удар. |
|  |  | Комбинации из основных элементов. Нападающий удар. |
|  |  | Нападающий удар. Верхняя прямая подача. |
|  |  | Нападающий удар. Верхняя прямая подача. |
|  |  | Верхняя прямая подача – учёт. |
|  |  | Настольный теннис. Правила игры. Терминология. |
|  |  | Имитация ударов и передвижений у стола. Толчок справа, слева. |
|  |  | Имитация ударов и передвижений у стола. Толчок справа, слева. |
|  |  | Основные удары применяемые в игре. |
|  |  | Основные удары применяемые в игре. |
|  |  | Тренировочная игра на счёт. |
|  |  | Тренировочная игра на счёт. |
|  |  | Поднимание туловища – учёт. Бадминтон. Учебная игра в парах. |
|  |  | Подача в бадминтоне. Учебная игра в парах. |
|  |  | Учебно-тренировочная игра. |
| **8** | **Кроссовая подготовка** |
|  |  | Бег 15 мин. (д), 20 мин.(юн.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
|  |  | Бег 16 мин. (д) , 20 мин.(юн) .ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
|  |  | Бег 17 мин. (д), 24 мин. (юн).ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
|  |  | Бег 18 мин. (д), 26 мин.(юн).ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
|  |  | Бег 18 мин. (д), 26 мин.(юн).ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
|  |  | Бег 19 мин. (д), 28 мин.(юн).ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
|  |  | Бег 19мин. (д), 28 мин.(юн).ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
|  |  | Бег 2000 метров(д) , 3000 метров (юн.)- учёт. |
| **10** | **Легкая атлетика** |
|  |  | Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Комплекс УГГ |
|  |  | Прыжки в длину с места- учет. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. |
|  |  | Эстафетный бег. Основные принципы системы физического воспитания. |
|  |  | Бег 100 м.- учёт.  |
|  |  | Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов. |
|  |  | Прыжки в длину с полного разбега. |
|  |  | Прыжки в длину с разбега- учет. |
|  |  | Метание гранаты 500 гр.(д), 700 гр. (юн.) |
|  |  | Метание гранаты 500 гр.(д), 700 гр. (юн.)- учёт |
|  |  | Бег в чередовании с ходьбой . |
| 3 | **Спортивная игра (русская лапта)** |
|  |  | Русская лапта. Правила Игры. Подача и удары по мячу. |
|  |  | Терминология игры. Ускорение и пробежки. |
|  |  | Игра на счёт. Осаливание и самоосаливание. |