**Календарно – тематическое планирование**

**10 класс**

|  |
| --- |
| **1 четверть 27 уроков*****Легкая атлетика 14 уроков*** |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Дата****По плану** | **Дата****По факту** |
| 1 | **Познакомиться с уч-ся по списку, кратко рассказать о порядке и организации уроков при раздельном обучении, познакомить девушек с техникой при беге, прыжках в длину и метании гранаты, ознакомить с содержанием программы на уроках в 1 четверти** |  |  |
| 2 | Проверить на результат бег на 30 м с высокого старта |  |  |
| 3 | Провести учет на результат по прыжкам в длину с места |  |  |
| 4 | Повторить технику высокого старта и стартовый разгон |  |  |
| 5 | Зачет 100 м |  |  |
| 6 | Совершенствовать высокий старт и стартовый разгон |  |  |
| 7 | Совершенствовать технику низкого и высокого старта стартового разгонаПровести бег в медленном темпе до 11 мин |  |  |
| 8 | Проверить на результат 400 м |  |  |
| 9 | Проверить на результат 800 м |  |  |
| 10 | Провести контрольное упражнений по прыжкам в длину с разбега |  |  |
| 11 | Провести учет техники метания гранаты на результат |  |  |
| 12 | Провести учет техники прыжка в длину с разбега на результат |  |  |
| 13 | Зачет 2000 м- девушки, 3000 м – юноши на время |  |  |
| 14 | Провести бег на дистанцию 3000 м девушки, 5000 метров – юноши без учета времени |  |  |
| ***Спортивные игры 13 уроков*** |  |
| № урока | Тема урока | ДатаПо плану | ДатаПо факту |
| 1 (15) | **Баскетбол**Учить ловле мяча отсчета с последующим добиванием по кольцуУчет в технике челночного бега 3\*10 м**Волейбол**Учить приему мяча снизу с подачи Совершенствовать технику передач мяча в тройках через сетку |  |  |
| 2(16) | **Баскетбол**Закрепить технику выполнения упражнений пройденных на урокеЗакрепить технику ловли мяча от щита **Волейбол**Зачет: передача мяча, над собой не выходя из Б\Б круга (сверху) |  |  |
| 3(17) | **Баскетбол**Закрепить ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока мяча **Волейбол** Учить передачи из зон 1, 6, 5, в зону 3 после подачи Зачет: передача мяча, над собой не выходя из Б\Б круга (снизу) |  |  |
| 4(18) | **Баскетбол**Совершенствовать технику ведения с изменением высоты отскока мяча и скорости перемещения**Волейбол**Закрепить технику подачи из зон 1, 6, 5, в зону 3 после подачи |  |  |
| 5(19) | БаскетболУчить тактическим действиям в защитеВолейболУчить технику прямой верхней подачи |  |  |
| 6(20) | **Баскетбол**Закрепить тактические действия в защите**Волейбол**Учебно-тренировочная игра. Повторить игру «картошка» |  |  |
| 7(21) | **Баскетбол**Провести круговую тренировку на 4-5 станциях на основные группы мышц**Волейбол**Провести круговую тренировку на 4-5 станциях на основные группы мышц |  |  |
| 8(22) | **Баскетбол**Провести Учебно-тренировочную игру в баскетбол 4\*4, 5\*5**Волейбол**Провести Учебно-тренировочную игру |  |  |
| 9(23) | **Баскетбол**Двухсторонняя игра в баскетбол **Волейбол**Двухсторонняя игра в волейбол. Зачет: подача мяча сверху по номерам |  |  |
| 10(24) | **Баскетбол**Провести тренировку по подниманию туловища из положения лежа**Волейбол**Провести тренировку по подниманию туловища из положения лежа |  |  |
| 11(25) | **Баскетбол**КУ – броски и ловля мяча**Волейбол**Провести Учебно-тренировочную игру в волейбол с заданием на три передачи в команде после подачи соперников |  |  |
| 12(26) | **Баскетбол**Совершенствовать двухстороннюю игру в б\б, тактические и технические навыки в игреПровести учет на кол-во по подниманию туловища**Волейбол**Двухсторонняя игра в волейболПровести учет (на кол-во) по подниманию туловища |  |  |
| 13(27) | **Баскетбол**Совершенствовать двухстороннюю игру в б\б, тактические и технические навыки в игреПодвести итоги предварительнойуспеваемости за 1 четверть**Волейбол**Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре в волейбол. Подвести итоги успеваемости за 1 четверть.  |  |  |
| **2 четверть 21 урок*****Гимнастика 21 урок*** |
| № урока | Тема урока | ДатаПо плану | ДатаПо факту |
| 1(28) | ДевушкиПознакомить с правилами по технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядахПовторить элементы на бревне: учить полушпагат на бревне, акробатические упражнения 8 класса; учить, сед угломЮношиПознакомить юношей с правилами безопасности на уроках гимнастикиНа низкой перекладине: повторить переворот в упор силой, оборот вперед из седа верхом, вис, прогнувшись и выход в седПовторить лазанье по канату на одних руках и опорный прыжок через коня в ширину боком |  |  |
| 2(29) | ДевушкиЗакрепить технику полушпагата на бревне, учить на бревне прыжку толчком двух со сменой ногЗакрепить, сед углом на полу, учить стойке на лопатках перекатом назад из седа с прямыми ногамиЮношиПроверить на оценку переворот в упор силой на низкой перекладине |  |  |
| 3(30) | ДевушкиПроверить на оценку полушпагат на бревне, повторить прыжки со сменой ног, учить соскоку прогнувшись ноги врозь с бревна 120 смСовершенствовать упражнения на полу – сед углом, Закрепить технику стойки на лопатках перекатом назадЮношиСовершенствовать технику лазанья по канату на руках и опорного прыжка через коня в ширинуКУ – наклоны, вперед сидя на полу |  |  |
| 4(31) | ДевушкиНа бревне: закрепить соскок, прогнувшись ноги врозь, учить соединению из 3-4 пройденных элементов в предыдущих классахПроверить на оценку сед углом на полу. Совер-ть стойку на лопатках перекатом назад и другие акробатические соединенияЮношиПроверить на оценку выход в сед из виса прогнувшисьПродолжить развитие силовых качеств в лазанье по канату на руках, закрепить технику выполнения стойки на кистях у стенки |  |  |
| 5(32) | ДевушкиНа бревне совершенствовать соскок, прогнувшись, закрепить пройденное на предыдущем уроке соединениеПроверить на оценку: выполнение стойки на лопатках перекатом назад, учить перевороту назад в полушпагат из стойки на лопаткахЮношиПроверить на оценку соскок с низкой перекладины из виса на подколенкахПовторить лазанье по канату на руках и опорный прыжок через козла в длину согнув ноги |  |  |
| 6(33) | ДевушкиНа бревне проверить на оценку: соскок, прогнувшись ноги врозь, совершенствовать соединение в равновесииЗакрепить технику переворота назад в полушпагат, учить акробатическому соединению из 3-4 пройденных элементовЮношиНа высокой перекладине: тренировка в подтягивании хватом сверху, размахивая, и соскок на махе назад. КУ – переворот в упор из висаПовторить опорный прыжок |  |  |
| 7(34) | ДевушкиПовторить и проверить на оценку соединение в равновесииСовершенствовать технику переворота в полушпагат, закрепить порядок выполнения акробатического соединенияЮношиНа высокой перекладине: закрепить технику соскока на махе назад, учить перевороту в упор из виса с подтягиванияПовторить опорный прыжок через козла в длину ноги врозь высота 120 см |  |  |
| 8(35) | ДевушкиСовершенствовать акробатическое соединение и проверить на оценку: отдельно переворот назад в полушпагатНа низкой жерди (или низкой перекладине), учить перевороту в упор толчком двух ног соскок махом назад прогнувшисьЮношиНа высокой перекладине: совершенствовать технику изученных упражнений, учить подъему в упор силойПовторить технику опорного прыжка через козла (высота 120 см), отодвигая мостик от тела козла на расстоянии до 1 м. 1 КУ-мост |  |  |
| 9(36) | ДевушкиЗакрепить технику переворота в упор на низкой жерди (низкой перекладине). Учить соскоком: из упора махом назад из седа махом ног впередПовторить акробатическое соединение и проверить на оценку технику выполнения КУ – мостЮношиПроверить на оценку соскок назад на высокой перекладине, совершенствовать технику переворота в упор и выход в упор силойПродолжить обучение опорному прыжку через козла ноги врозь |  |  |
| 10(37) | ДевушкиСовершенствовать технику выполнения упражнений на нижней жерди брусьев. Учить соединению на брусьях разной высоты из 3-4 элементовУчить прыжку углом через коня высота 110 смЮношиСовершенствовать технику опорного прыжка и подъема в упор силойПроверить на оценку технику переворота в упор из виса |  |  |
| 11(38) | Девушкипроверить на оценку технику переворота в упор на низкой жерди и соскок махом назад (или на низкой перекладине)Совершенствовать соскоки с низкой жерди и соединение из 3-4 элементовЗакрепить технику опорного прыжка через коня угломЮношиПроверить на оценку технику подъема в упор силой на высокой перекладинеУчить опорному прыжку через коня в длину ноги врозь (высота 110 см) |  |  |
| 12(39) | ДевушкиСовершенствовать технику опорного прыжка через коня угломСовершенствовать соединение на брусьях, проверить на оценку соскок из упора махом назадЮношиПровести учет – контрольное упражнение по подтягиванию на перекладинеПродолжить обучение опорному прыжку через коня в длину ноги врозь |  |  |
| 13(40) | ДевушкиПринять на оценку соединение на брусьях. Если нет брусьев, оценить контрольное упражнение - поднимание туловища лежаСовершенствовать технику опорного прыжка через коняЮношиПринять контрольное упражнение – лазанье по канату на уроках в соответствии с требованиями учебной программы. КУ – троеборьеСовершенствовать технику опорного прыжка через коня в длину |  |  |
| 14(41) | ДевушкиПровести учет по технике опорного прыжка через коня угломЮноши Повторить и принять на оценку технику опорного прыжка через коня в длину ноги врозь (высота 110 см)  |  |  |
| 15(42) | ДевушкиУчить акробатической стойке на руках с кувырком впередЮношиАкробатика: повторить длинный кувырок через препятствие 90 см, стойку на голове и руках силой |  |  |
| 16(43) | ДевушкиЗакрепить акробатическую стойку на руках с последующим кувырком впередЗакрепить мост из положения, стоя с поворотом в упор присевЮношиУчить стойке на кистях (с помощью) или у гимнастической стенки |  |  |
| 17(44) | ДевушкиСовершенствовать стойку на руках с последующим кувырком вперед, мост из положения, стоя с поворотом в упор присевУчить акробатическому соединению из 5-6 пройденных элементовЮношиУчить кувырку назад через стойку на кистях |  |  |
| 18(45) | ДевушкиСовершенствовать мост из положения, стоя с поворотом в упор присевНа оценку принять стойку на руках с кувырком впередЮношиСовершенствовать акробатические упражнения, познакомить с акробатическим соединением из 3-4 элементов |  |  |
| 19(46) | ДевушкиПринять на оценку мост из положения, стоя с поворотом в упор присевЮношиПроверить на оценку стойку на кистях у стены (или с помощью)Повторить кувырок назад через стойку на кистях, закрепить акробатические упражнения |  |  |
| 20(47) | ДевушкиЗакрепить акробатическое соединение из 5-6 элементовЮношиПроверить на оценку кувырок назад через стойку, повторить акробатическое соединение |  |  |
| 21(48) | ДевушкиПринять на оценку акробатическое соединенииПровести краткую беседу с девушками о двигательном режиме в дни зимних каникул, о подготовке одежды и лыжного инвентаря для занятий по лыжам, подвести итоги успеваемости за полугодие.ЮношиПовторить и принять на оценку акробатическое соединениеПодвести итоги успеваемости за первое полугодиеНапомнить уч-ся о своевременной подготовке лыжного инвентаря и одежды для уроков лыжной подготовки. |  |  |
| **3 четверть 30 уроков*****Лыжная подготовка 20 уроков*** |
| № урока | Тема урока | ДатаПо плану | ДатаПо факту |
| 1(49) | Кратко рассказать об оказании первой помощи при обмороженииСовершенствовать технику попеременного двухшажного хода |  |  |
| 2(50) | Повторить и принять зачет по технике одновременного одношажного хода  |  |  |
| 3(51) |  Зачет по технике одновременного двухшажного хода |  |  |
| 4(52) |  Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью . Соревнования на дистанцию 2 км |  |  |
| 5(53) | На учебном круге совершенствовать технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой |  |  |
| 6(54) | Принять зачеты по технике попеременного четырехшажного хода, по технике перехода с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход |  |  |
| 7(55) | Учет умений в спусках и подъемов с торможением и поворотами |  |  |
| 8(56) | Провести соревнования (прикидку) на дистанцию 3 км |  |  |
| 9(57) | Совершенствовать технику изученных ходов |  |  |
| 10(58) | Пройти дистанцию до 5-6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа |  |  |
| 11(59) | Прохождение дистанции до 7 км с использованием раннее изученных лыжных ходов |  |  |
| 12(60) | Повторить ранее изученные лыжные ходы на дистанцию до 6 км |  |  |
| 13(61) | Прохождение дистанции с использованием техники лыжных ходов, спусков, подъемов до 4 км |  |  |
| 14(62) | Провести контрольные соревнования 5 км |  |  |
| 15(63) | Закрепление техники подъема в гору (елочкой, лесенкой) |  |  |
| 16(64) | Совершенствование техники подъема в гору (елочкой, лесенкой) |  |  |
| 17(65) | Принять на оценку технику подъема в гору 2 способами (елочкой, лесенкой) |  |  |
| 18(66) | Прохождение дистанции до 1 км с передачей эстафеты ( разделение учащихся по командно). Доз дача техники ходов задолжниками |  |  |
| 19(67) | Совершенствовать технику подъема в гору «коньковым ходом»  |  |  |
| 20(68) | Зачет техники подъема в гору «коньковым ходом» урок 20 зачетСообщить о том, что следующее занятие в зале |  |  |
| ***Спортивные игры 10 уроков*** |
| № урока | Тема урока | ДатаПо плану | ДатаПо факту |
| 21(69)1урок | Баскетбол совершенствовать технику и тактические приемы в двусторонней игре 5\*5КУ – поднимание туловища за 30 сек ВолейболКУ – поднимание туловища за 30 сек  совершенствование техники приемов мяча сверху и снизу, прием мяча сверху и снизу с прямой верхней подачи |  |  |
| 22(70)2урок | БаскетболСовершенствовать ранее изученные приемы в двусторонней игре 5\*5ВолейболСовершенствование техники прямой верхней подачи мяча |  |  |
| 23(71)3урок | БаскетболДвухсторонняя игра в баскетбол с заданиями, передачей мяча без веденияВолейболсовершенствование техники приема мяча сверху и снизу с прямой верхней подачи |  |  |
| 24(72)4урок | БаскетболДвухсторонняя игра в баскетболВолейболСовершенствование техники прием мяча после подачи и передача его из зон 1-6-5 в зону 3 |  |  |
| 25(73)5урок | БаскетболСовершенствовать технические и тактические действия в спортивных играхВолейболПринять зачет по прямой верхней подаче |  |  |
| 26(74)6урок | БаскетболКУ – челночный бег (3\*10 м)Учебная игра в баскетболВолейболКУ – челночный бег (3\*10 м)Учебная игра в волейбол |  |  |
| 27(75)7урок | БаскетболЗакрепление техники ведения мяча , бросок в кольцо ( на количество попаданий)ВолейболЗакрепление техники подач мяча по номерамДвухсторонняя игра с заданиями |  |  |
| 28(76)8урок | БаскетболСовершенствовать технику ведения мяча с последующим броском в кольцо ( на скорость)Двухсторонняя игра с заданиямиВолейболСовершенствовать технику подач мяча по номерамДвухсторонняя игра с заданиями |  |  |
| 29(77)9урок |  БаскетболЗачет в технике ведения мяча с последующим броском в кольцо ( на скорость)Двухсторонняя игра с заданиямиВолейболЗачет в технике подач мяча по номерамДвухсторонняя игра с заданиями |  |  |
| 30(78)10урок | БаскетболДвусторонняя игра в баскетболВолейболДвусторонняя игра в волейболИтоги четверти. Задания на весенние каникулы. |  |  |
| **4 четверть 27*****Спортивные игры 14 уроков*** |
| № урока | Тема урока | ДатаПо плану | ДатаПо факту |
| 1(79) | БаскетболСовершенствование техники различных передач мяча в движении, ловля мяча после отскока от щита с последующим броском по кольцу. Двусторонние игры с выполнением заданий учителя по тактике защиты и нападенияВолейболсовершенствование приема мяча снизу после подачи |  |  |
| 2(80) | БаскетболСовершенствование техники бросков по кольцу с различных точек в прыжке. Двусторонние игры с выполнением заданий учителя по тактике защиты и нападенияВолейболсовершенствование техники нападающего удара и блокирования. |  |  |
| 3(81) | БаскетболКУ – прыжки через скакалку за 1 мин.Двусторонние игры с выполнением заданий учителяВолейболКУ – прыжки через скакалку за 1 мин.Двусторонние игры с выполнением заданий учителя |  |  |
| 4(82) | БаскетболДвусторонние игры с выполнением заданий учителяВолейбол Двусторонние игры с выполнением заданий учителя |  |  |
| 5(83) | БаскетболСовершенствование различных передач мяча , раннее изученныхВолейболЗакрепление техники нападающего удара и блокирования |  |  |
| 6(84) | БаскетболОценить технику броска в кольцо с штрафной линииВолейболПродолжить совершенствование техники нападающего удара и блокирования |  |  |
| 7(85) | БаскетболДвусторонние игрыВолейболУчет в технике нападающего удара и блокирования |  |  |
| 8(86) | БаскетболЗакрепление техники бросков в кольцо с любой точкиВолейболСовершенствование техники нападающего удара со второй линии |  |  |
| 9(87) | БаскетболСовершенствовать технику бросков мяча в кольцо с различных точек.ВолейболОценить уч-ся в технике нападающего удара со второй линии |  |  |
| 10(88) | БаскетболПринять технику броска в кольцо с различных точек ( 5 бросков ; 3-2-1)ВолейболСовершенствовать технику нападающего удара в игре в волейбол |  |  |
| 11(89) | БаскетболДвухсторонние игрыВолейболДвухсторонние игры |  |  |
| 12(90) | БаскетболЗакрепить технику раннее изученных элементов в баскетболеВолейболЗакрепить технику раннее изученных элементов в волейболе |  |  |
| 13(91) | БаскетболУчебно-тренировочная игра с заданиями учителяВолейболУчебно-тренировочная игра с заданиями учителя |  |  |
| 14(92) | БаскетболПровести двухстороннюю игру среди команд с выявлением победителейВолейболПровести двухстороннюю игру среди команд с выявлением победителей |  |  |
| *Легкая атлетика 13 уроков* |
| № урока | Тема урока | ДатаПо плану | ДатаПо факту |
| 15(93)1урок | Совершенствовать в разбеге в 5-7 шагов и технику перехода через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание» |  |  |
| 16(94)2урок | Учет в технике разбега в 5-7 шагов и технику перехода через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание» |  |  |
| 17(95)3урок | Развитие выносливости в переменном беге до 4 мин  |  |  |
| 18(96)4урок | Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона в парах с преследованием |  |  |
| 19(97)5урок | Развитие выносливости переменном темпе до 6 мин |  |  |
| 20(98)6урок | Провести контрольный урок по бегу на 100 м с любого старта |  |  |
| 21(99)7урок | Совершенствование разбега и техники прыжка в длину. |  |  |
| 22(100)8урок | Провести учет результатов и техники прыжка в длину с разбега |  |  |
| 23(101)9урок | Совершенствование техники метания гранаты с разбега 5-7 шагов |  |  |
| 24(102)10урок | Зачет техники метания гранаты с разбега 5-7 шагов |  |  |
| 25(103)11урок | Учет в техники бега на дистанцию 800 метров |  |  |
| 26(104)12урок | Контрольный урок – 2000метров |  |  |
| 27(105)13урок | Контрольный урок – 3000 метров (без учета времени)Подвести итоги успеваемости за год, дать задания на лето. |  |  |