**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 разгона  Провести 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 | | | | Дата  По плану | | | | | Дата  По факту | |
| 1 (15) | **Баскетбол**  Учить ловле мяча отсчета с последующим добиванием по кольцу  Учет 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 уроке  Закрепить 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) | Баскетбол  Учить тактическим действиям в защите  Волейбол  Учить 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 игре  Провести учет на кол-во по подниманию туловища  **Волейбол**  Двухсторонняя игра в волейбол  Провести учет (на кол-во) по подниманию туловища | | | |  | | | |  | | |
| 13(27) | **Баскетбол**  Совершенствовать двухстороннюю игру в б\б, тактические и технические навыки в игре  Подвести 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 | | | | | Дата  По плану | | Дата  По факту | | | |
| 1(28) | Девушки  Познакомить с правилами по технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах  Повторить элементы на бревне: учить полушпагат на бревне, акробатические упражнения 8 класса; учить, сед углом  Юноши  Познакомить юношей с правилами безопасности на уроках гимнастики  На низкой перекладине: повторить переворот в упор силой, оборот вперед из седа верхом, вис, прогнувшись и выход в сед  Повторить лазанье по канату на одних руках и опорный прыжок через коня в ширину боком | | | | |  | |  | | | |
| 2(29) | Девушки  Закрепить технику полушпагата на бревне, учить на бревне прыжку толчком двух со сменой ног  Закрепить, сед углом на полу, учить стойке на лопатках перекатом назад из седа с прямыми ногами  Юноши  Проверить на оценку переворот в упор силой на низкой перекладине | | | | |  | |  | | | |
| 3(30) | Девушки  Проверить на оценку полушпагат на бревне, повторить прыжки со сменой ног, учить соскоку прогнувшись ноги врозь с бревна 120 см  Совершенствовать упражнения на полу – сед углом, Закрепить технику стойки на лопатках перекатом назад  Юноши  Совершенствовать технику лазанья по канату на руках и опорного прыжка через коня в ширину  КУ – наклоны, вперед сидя на полу | | | | |  | |  | | | |
| 4(31) | Девушки  На бревне: закрепить соскок, прогнувшись ноги врозь, учить соединению из 3-4 пройденных элементов в предыдущих классах  Проверить на оценку сед углом на полу. Совер-ть стойку на лопатках перекатом назад и другие акробатические соединения  Юноши  Проверить на оценку выход в сед из виса прогнувшись  Продолжить развитие силовых качеств в лазанье по канату на руках, закрепить технику выполнения стойки на кистях у стенки | | | | |  | |  | | | |
| 5(32) | Девушки  На бревне совершенствовать соскок, прогнувшись, закрепить пройденное на предыдущем уроке соединение  Проверить на оценку: выполнение стойки на лопатках перекатом назад, учить перевороту назад в полушпагат из стойки на лопатках  Юноши  Проверить на оценку соскок с низкой перекладины из виса на подколенках  Повторить лазанье по канату на руках и опорный прыжок через козла в длину согнув ноги | | | | |  | |  | | | |
| 6(33) | Девушки  На бревне проверить на оценку: соскок, прогнувшись ноги врозь, совершенствовать соединение в равновесии  Закрепить технику переворота назад в полушпагат, учить акробатическому соединению из 3-4 пройденных элементов  Юноши  На высокой перекладине: тренировка в подтягивании хватом сверху, размахивая, и соскок на махе назад. КУ – переворот в упор из виса  Повторить опорный прыжок | | | | |  | |  | | | |
| 7(34) | Девушки  Повторить и проверить на оценку соединение в равновесии  Совершенствовать технику переворота в полушпагат, закрепить порядок выполнения акробатического соединения  Юноши  На высокой перекладине: закрепить технику соскока на махе назад, учить перевороту в упор из виса с подтягивания  Повторить опорный прыжок через козла в длину ноги врозь высота 120 см | | | | |  | |  | | | |
| 8(35) | Девушки  Совершенствовать акробатическое соединение и проверить на оценку: отдельно переворот назад в полушпагат  На низкой жерди (или низкой перекладине), учить перевороту в упор толчком двух ног соскок махом назад прогнувшись  Юноши  На высокой перекладине: совершенствовать технику изученных упражнений, учить подъему в упор силой  Повторить технику опорного прыжка через козла (высота 120 см), отодвигая мостик от тела козла на расстоянии до 1 м. 1 КУ-мост | | | | |  | |  | | | |
| 9(36) | Девушки  Закрепить технику переворота в упор на низкой жерди (низкой перекладине). Учить соскоком: из упора махом назад из седа махом ног вперед  Повторить акробатическое соединение и проверить на оценку технику выполнения КУ – мост  Юноши  Проверить на оценку соскок назад на высокой перекладине, совершенствовать технику переворота в упор и выход в упор силой  Продолжить обучение опорному прыжку через козла ноги врозь | | | | |  | |  | | | |
| 10(37) | Девушки  Совершенствовать технику выполнения упражнений на нижней жерди брусьев. Учить соединению на брусьях разной высоты из 3-4 элементов  Учить прыжку углом через коня высота 110 см  Юноши  Совершенствовать технику опорного прыжка и подъема в упор силой  Проверить на оценку технику переворота в упор из виса | | | | |  | |  | | | |
| 11(38) | Девушки  проверить 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 элементов  Закрепить технику опорного прыжка через коня углом  Юноши  Проверить на оценку технику подъема в упор силой на высокой перекладине  Учить опорному прыжку через коня в длину ноги врозь (высота 110 см) | | | | |  | |  | | | |
| 12(39) | Девушки  Совершенствовать технику опорного прыжка через коня углом  Совершенствовать соединение на брусьях, проверить на оценку соскок из упора махом назад  Юноши  Провести учет – контрольное упражнение по подтягиванию на перекладине  Продолжить обучение опорному прыжку через коня в длину ноги врозь | | | | |  | |  | | | |
| 13(40) | Девушки  Принять на оценку соединение на брусьях. Если нет брусьев, оценить контрольное упражнение - поднимание туловища лежа  Совершенствовать технику опорного прыжка через коня  Юноши  Принять контрольное упражнение – лазанье по канату на уроках в соответствии с требованиями учебной программы. КУ – троеборье  Совершенствовать технику опорного прыжка через коня в длину | | | | |  | |  | | | |
| 14(41) | Девушки  Провести учет по технике опорного прыжка через коня углом  Юноши  Повторить и принять на оценку технику опорного прыжка через коня в длину ноги врозь (высота 110 см) | | | | |  | |  | | | |
| 15(42) | Девушки  Учить акробатической стойке на руках с кувырком вперед  Юноши  Акробатика: повторить длинный кувырок через препятствие 90 см, стойку на голове и руках силой | | | | |  | |  | | | |
| 16(43) | Девушки  Закрепить акробатическую стойку на руках с последующим кувырком вперед  Закрепить мост из положения, стоя с поворотом в упор присев  Юноши  Учить стойке на кистях (с помощью) или у гимнастической стенки | | | | |  | |  | | | |
| 17(44) | Девушки  Совершенствовать стойку на руках с последующим кувырком вперед, мост из положения, стоя с поворотом в упор присев  Учить акробатическому соединению из 5-6 пройденных элементов  Юноши  Учить кувырку назад через стойку на кистях | | | | |  | |  | | | |
| 18(45) | Девушки  Совершенствовать мост из положения, стоя с поворотом в упор присев  На оценку принять стойку на руках с кувырком вперед  Юноши  Совершенствовать акробатические упражнения, познакомить с акробатическим соединением из 3-4 элементов | | | | |  | |  | | | |
| 19(46) | Девушки  Принять на оценку мост из положения, стоя с поворотом в упор присев  Юноши  Проверить на оценку стойку на кистях у стены (или с помощью)  Повторить кувырок назад через стойку на кистях, закрепить акробатические упражнения | | | | |  | |  | | | |
| 20(47) | Девушки  Закрепить акробатическое соединение из 5-6 элементов  Юноши  Проверить на оценку кувырок назад через стойку, повторить акробатическое соединение | | | | |  | |  | | | |
| 21(48) | Девушки  Принять на оценку акробатическое соединении  Провести 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.  Юноши  Повторить и принять на оценку акробатическое соединение  Подвести итоги успеваемости за первое полугодие  Напомнить уч-ся о своевременной подготовке лыжного инвентаря и одежды для уроков лыжной подготовки. | | | | |  | |  | | | |
| **3 четверть 30 уроков**  ***Лыжная подготовка 20 уроков*** | | | | | | | | | | | |
| № урока | | Тема урока | | | | Дата  По плану | | Дата  По факту | | | |
| 1(49) | | Кратко рассказать об оказании первой помощи при обморожении  Совершенствовать 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 зачет  Сообщить о том, что следующее занятие в зале | | | |  | |  | | | |
| ***Спортивные игры 10 уроков*** | | | | | | | | | | | |
| № урока | | | Тема урока | | | Дата  По плану | | Дата  По факту | | | |
| 21(69)1урок | | | Баскетбол  совершенствовать технику и тактические приемы в двусторонней игре 5\*5  КУ – поднимание туловища за 30 сек  Волейбол  КУ – поднимание туловища за 30 сек  совершенствование техники приемов мяча сверху и снизу, прием мяча сверху и снизу с прямой верхней подачи | | |  | |  | | | |
| 22(70)2урок | | | Баскетбол  Совершенствовать ранее изученные приемы в двусторонней игре 5\*5  Волейбол  Совершенствование техники прямой верхней подачи мяча | | |  | |  | | | |
| 23(71)3урок | | | Баскетбол  Двухсторонняя игра в баскетбол с заданиями, передачей мяча без ведения  Волейбол  совершенствование техники приема мяча сверху и снизу с прямой верхней подачи | | |  | |  | | | |
| 24(72)4урок | | | Баскетбол  Двухсторонняя игра в баскетбол  Волейбол  Совершенствование техники прием мяча после подачи и передача его из зон 1-6-5 в зону 3 | | |  | |  | | | |
| 25(73)5урок | | | Баскетбол  Совершенствовать технические и тактические действия в спортивных играх  Волейбол  Принять зачет по прямой верхней подаче | | |  | |  | | | |
| 26(74)6урок | | | Баскетбол  КУ – челночный бег (3\*10 м)  Учебная игра в баскетбол  Волейбол  КУ – челночный бег (3\*10 м)  Учебная игра в волейбол | | |  | |  | | | |
| 27(75)7урок | | | Баскетбол  Закрепление техники ведения мяча , бросок в кольцо ( на количество попаданий)  Волейбол  Закрепление техники подач мяча по номерам  Двухсторонняя игра с заданиями | | |  | |  | | | |
| 28(76)8урок | | | Баскетбол  Совершенствовать технику ведения мяча с последующим броском в кольцо ( на скорость)  Двухсторонняя игра с заданиями  Волейбол  Совершенствовать технику подач мяча по номерам  Двухсторонняя игра с заданиями | | |  | |  | | | |
| 29(77)9урок | | | Баскетбол  Зачет в технике ведения мяча с последующим броском в кольцо ( на скорость)  Двухсторонняя игра с заданиями  Волейбол  Зачет в технике подач мяча по номерам  Двухсторонняя игра с заданиями | | |  | |  | | | |
| 30(78)10урок | | | Баскетбол  Двусторонняя игра в баскетбол  Волейбол  Двусторонняя игра в волейбол  Итоги четверти. Задания на весенние каникулы. | | |  |  | | | | |
| **4 четверть 27**  ***Спортивные игры 14 уроков*** | | | | | | | | | | | |
| № урока | | | Тема урока | | | Дата  По плану | | Дата  По факту | | | |
| 1(79) | | | Баскетбол  Совершенствование 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 нападения  Волейбол  совершенствование приема мяча снизу после подачи | | |  | |  | | | |
| 2(80) | | | Баскетбол  Совершенствование техники бросков по кольцу с различных точек в прыжке.  Двусторонние игры с выполнением заданий учителя по тактике защиты и нападения  Волейбол  совершенствование техники нападающего удара и блокирования. | | |  | |  | | | |
| 3(81) | | | Баскетбол  КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.  Двусторонние игры с выполнением заданий учителя  Волейбол  КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.  Двусторонние игры с выполнением заданий учителя | | |  | |  | | | |
| 4(82) | | | Баскетбол  Двусторонние игры с выполнением заданий учителя  Волейбол  Двусторонние игры с выполнением заданий учителя | | |  | |  | | | |
| 5(83) | | | Баскетбол  Совершенствование различных передач мяча , раннее изученных  Волейбол  Закрепление техники нападающего удара и блокирования | | |  | |  | | | |
| 6(84) | | | Баскетбол  Оценить технику броска в кольцо с штрафной линии  Волейбол  Продолжить совершенствование техники нападающего удара и блокирования | | |  | |  | | | |
| 7(85) | | | Баскетбол  Двусторонние игры  Волейбол  Учет в технике нападающего удара и блокирования | | |  | |  | | | |
| 8(86) | | | Баскетбол  Закрепление техники бросков в кольцо с любой точки  Волейбол  Совершенствование техники нападающего удара со второй линии | | |  | |  | | | |
| 9(87) | | | Баскетбол  Совершенствовать технику бросков мяча в кольцо с различных точек.  Волейбол  Оценить уч-ся в технике нападающего удара со второй линии | | |  | |  | | | |
| 10(88) | | | Баскетбол  Принять технику броска в кольцо с различных точек ( 5 бросков ; 3-2-1)  Волейбол  Совершенствовать технику нападающего удара в игре в волейбол | | |  | |  | | | |
| 11(89) | | | Баскетбол  Двухсторонние игры  Волейбол  Двухсторонние игры | | |  | |  | | | |
| 12(90) | | | Баскетбол  Закрепить технику раннее изученных элементов в баскетболе  Волейбол  Закрепить технику раннее изученных элементов в волейболе | | |  | |  | | | |
| 13(91) | | | Баскетбол  Учебно-тренировочная игра с заданиями учителя  Волейбол  Учебно-тренировочная игра с заданиями учителя | | |  | |  | | | |
| 14(92) | | | Баскетбол  Провести двухстороннюю игру среди команд с выявлением победителей  Волейбол  Провести двухстороннюю игру среди команд с выявлением победителей | | |  | |  | | | |
| *Легкая атлетика 13 уроков* | | | | | | | | | | | |
| №  урока | | | | Тема урока | | Дата  По плану | | Дата  По 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. | |  | |  | | | |