

10 класс

Тематическое планирование

№	Темы уроков	примечание
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	ИОТ – О18 - 2011 Презентация
2.	Совершенствование техники спринтерского бега, низкого старта. Учёт – бег 100 м.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
3.	Совершенствование техники бега в равномерном темпе, низкого старта. Учёт – бег 60 м., эстафетного бега .	Корректировка техники бега Корректировка техники старт Фиксирование результата
4.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Учёт техники низкого старта; кросс–1500 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
5.	Совершенствование техники: метание теннисного мяча с разбега на дальность. Закрепление техники прыжка в длину с разбега . Учёт – 30 м.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
6.	Совершенствование техники метания гранаты (юноши 700 г , девушки 500 г) на дальность. Закрепление техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель ,техники метания мяча с разбега на дальность. Учёт техники прыжка в длину с разбега; прыжок в длину с места.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
7.	Закрепление техники метания гранаты (юноши 700 г , девушки 500 г) на дальность. Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Учёт техники метание мяча на дальность.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
8.	Совершенствование техники метания в горизонтальную и вертикальную цель ; метания гранаты (юноши 700 г , девушки 500 г) с полного разбега на дальность; прыжок в высоту с разбега. Учёт: 3x10м.	Корректировка техники
9.	Совершенствование полосы препятствий; кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Учёт - техники: прыжок в высоту с разбега; пресс.	Корректировка техники Фиксирование результата
10.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Ценностное ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию.	ИОТ – 021 – 2011
11.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке, нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях на одну корзину. Учёт: прыжки через скакалку.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
12.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке, действия игрока без мяча и с мячом. Игра в баскетбол.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
13.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения, ловля и передача мяча двумя руками от плеча на месте в движении без сопротивления защитника.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
14.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания .	Корректировка техники броска Корректировка техники бега с мячом.
15.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.	ИОТ -021 – 2011 Тестирование

16.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке . Игра волейбол.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
17.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой, во встречных колоннах, подачи мяча, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
18.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстоянием 3 – 6 м от сетки, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
19.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	ИОТ -017 – 2011 Составление графиков контроля
20.	Совершенствование акробатических упражнений. Развитие координационных способностей :ОРУ с предметами .	Корректировка техники исполнения
21.	ОРУ с большими мячами. Совершенствование техники акробатических упражнений. Совершенствование техники висов и упоров.	Страховка Корректировка действий
22.	Совершенствование техники акробатических упражнений, висов и упоров.	Страховка Корректировка действий
23.	Совершенствование техники: опорного прыжка ноги врозь; акробатических упражнений.	Страховка Корректировка действий
24.	ОРУ с гантелями. Совершенствование техники висов и упоров.	Страховка Корректировка действий
25.	Совершенствование техники: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорный прыжок ноги врозь.	Страховка Корректировка действий
26.	Совершенствование техники: длинный кувырок через препятствие, висов и упоров.	Страховка Корректировка действий
27.	ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с гимнастического мостика в глубину.	Страховка Корректировка действий
28.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий
29.	Совершенствование техники акробатической комбинации из разученных элементов, «переворот боком»; комплекса атлетической гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Страховка Корректировка действий
30.	Совершенствование техники кувырка вперёд и назад, лазание по канату.	Страховка Корректировка действий
31.	Учёт – наклон вперёд из положения сидя, подтягивание Развитие гибкости: упражнения с предметами.	Страховка Корректировка действий
32.	Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; удержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.	Составление схем о заболеваниях
33.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств, в процессе проведения индивидуальных занятий.	ИОТ – 019 – 2011 тестирования уровня двигательной подготовленности.
34.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков; попеременный четырёхшажный ход.	Корректировка техники движений
35.	Совершенствование техники: переход с попеременных ходов на одновременные, попеременный	Корректировка техники движений

	четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) .	
36.	Совершенствование техники: попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Корректировка техники движений
37.	Совершенствование техники: переход с попеременных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход.	Корректировка техники движений
38.	Совершенствование техники: переход с попеременных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Корректировка техники движений
39.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.	Корректировка техники движений
40.	Совершенствование техники: коньковый ход, одновременный одношажный ход; подъёмы и спуски, торможение плугом и упором. Прохождение дистанции до 2 км.	Корректировка техники движений
41.	Совершенствование техники: коньковый ход, подъём ёлочкой и спуск с поворотами, торможение. Прохождение дистанции до 2 км.	Корректировка техники движений
42.	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км. Игра «Биатлон».	Корректировка техники движений
43.	Учёт: лыжные гонки на 5 км.	Презентация
44.	Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля.	Фиксирование результата
45.	Инструктаж по охране труда раздел «Плавание ». Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	ИОТ- 020 – 2011
46.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на груди и спине. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
47.	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения брасса. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
48.	Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствие и показателей здоровья.	Проекты
49.	Волейбол: Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Корректировка техники исполнения и
50.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой.	Корректировка техники исполнения
51.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, во встречных колоннах.	Корректировка техники исполнения
52.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападение без изменения позиции игроков.	Корректировка техники исполнения
53.	Национальные Олимпийские комитеты. Олимпийские комитеты в нашей стране.	Контрольное тестирование
54.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия и воспитательные мероприятия при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	ИОТ – 021 – 2011 Проекты – разработки спортивно – массовых мероприятий
55.	Совершенствование техники: остановка мяча	Корректировка техники

	внутренней стороной стопы и подошвой; удары по мячу внешней частью подъёма, вбрасывания мяча с места и шагом.	исполнения и тактики игры
56.	Совершенствование техники: ведение мяча без сопротивления защитника; остановка мяча с внутренней стороной стопы и подошвой, удары по мячу.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
57.	Совершенствование техники: удары по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, стойки игрока; перемещения в стойке Игра в футбол.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
58.	Совершенствование техники: удары по мячу; стойки игрока; перемещения в стойке .Игра в футбол.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
59.	Совершенствование техники: вбрасывания ,остановка катящегося мяча; удары по мячу внешней частью подъёма, круговая тренировка. Комбинированные упражнения.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
60.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	ИОТ – 018 – 2011 Разработка комплексов упражнений корректирующей гимнастики
61.	Учёт техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега, техники прыжка в длину с разбега.	Корректировка техники исполнения
62.	Учет техники длительного бега, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, преодоление полосы препятствий.	Корректировка техники исполнения
63.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания теннисного мяча с места на дальность отскока, эстафетного бега, барьерного бега .Развитие скоростных способностей.	Корректировка техники исполнения
64.	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места на дальность отскока, на дальность,эстафетного бега, барьерного бега . Учёт бег-1000 м.	Корректировка техники исполнения
65.	Совершенствование техники метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель, эстафетного бега, барьерного бега.	Корректировка техники исполнения
66.	Развитие выносливости, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом , кросс 3 км (юноши), 2 км (девушки).	Корректировка техники исполнения
67.	Развитие скоростно – силовых способностей.: варианты челночного бега, бег с преодолением. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Корректировка техники исполнения
68.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега, оздоровительная ходьба, бег.	Корректировка техники бега, ходьбы Фиксированный результат
69.	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега.	Корректировка техники бега
70.	Учёт - бег (юноши - 3000 м, девушки 2000м).	