|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  **10 КЛАСС** | | | | | |
| № п/п | Тема урока | К-во час | Плановые сроки  прохождения | Скоррект.  сроки прохождения | Примечание |
|  | **Раздел 1. Легкая атлетика** | **13** |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ГТО – путь к успеху. Низкий старт | 1 |  |  |  |
| 2 | Низкий старт. Стартовый разгон. Прыжки в длину | 1 |  |  |  |
| 3 | Эстафетный бег. Прыжки в длину | 1 |  |  |  |
| 4 | Бег 30 м. Прыжки в длину. Эстафетный бег | 1 |  |  |  |
| 5 | Бег 100 м. Прыжки в длину | 1 |  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину Метание гранаты | 1 |  |  |  |
| 7 | Челночный бег 3\*10 м. Метание гранаты | 1 |  |  |  |
| 8 | Бег 800м (юн), 600м (д) Метание гранаты | 1 |  |  |  |
| 9 | Бег до 8мин. Метание гранаты на результат | 1 |  |  |  |
| 10 | Бег до 10 мин. Игра | 1 |  |  |  |
| 11 | Бег 1000 м. на результат | 1 |  |  |  |
| 12 | Кроссовый бег. Игра | 1 |  |  |  |
| 13 | Бег 3000м (юн), 2000м(д) | 1 |  |  |  |
|  | **Раздел 2. Спортивные игры** | **14** |  |  |  |
| 14 | Техника безопасности на уроках спортигр. Перемещения, передача мяча | 1 |  |  |  |
| 15 | Передача, ловля мяча в движении. | 1 |  |  |  |
| 16 | Различные передачи мяча в движении Ведение | 1 |  |  |  |
| 17 | Ведение мяча. Броски по кольцу с разных точек | 1 |  |  |  |
| 18 | Ведение мяча. Броски по кольцу с разных точек | 1 |  |  |  |
| 19 | . Броски по кольцу Ловля мяча после отскока от щита | 1 |  |  |  |
| 20 | Тактические действия в нападении Игра | 1 |  |  |  |
| 21 | Тактические действия в нападении Игра | 1 |  |  |  |
| 22 | Тактические действия в защите. Игра | 1 |  |  |  |
| 23 | Тактические действия в защите. Игра | 1 |  |  |  |
| 24 | Учебно-тренировочная игра | 1 |  |  |  |
| 25 | Учебно-тренировочная игра | 1 |  |  |  |
| 26 | Учебно-тренировочная игра | 1 |  |  |  |
| 27 | Учебно-тренировочная игра | 1 |  |  |  |
|  | **Раздел 3. Гимнастика** | **21** |  |  |  |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики  Повторение упражнений изученных раннее | 1 |  |  |  |
| 29 | Акробатические упражнения. Лазание по канату  Упражнения в равновесии | 1 |  |  |  |
| 30 | Акробатические упражнения. Наклоны на гибкость | 1 |  |  |  |
| 31 | Акробатические упражнения. Лазание по канату Упражнения в равновесии | 1 |  |  |  |
| 32 | Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения | 1 |  |  |  |
| 33 | Лазание по канату. Акробатические упражнения  Упражнения в равновесии | 1 |  |  |  |
| 34 | Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения | 1 |  |  |  |
| 35 | Висы Упражнения в равновесии. Лазание по канату | 1 |  |  |  |
| 36 | Лазание по канату. Упражнения в равновесии | 1 |  |  |  |
| 37 | Лазание по канату. Упражнения в равновесии | 1 |  |  |  |
| 38 | Висы и упоры. Упражнения на пресс | 1 |  |  |  |
| 39 | Висы и упоры. Отжимание | 1 |  |  |  |
| 40 | Упражнения на перекладине. Опорный прыжок | 1 |  |  |  |
| 41 | Упражнения на перекладине. Опорный прыжок | 1 |  |  |  |
| 42 | Упражнения на перекладине. Опорный прыжок. | 1 |  |  |  |
| 43 | Упражнения на перекладине Опорный прыжок. | 1 |  |  |  |
| 44 | Опорный прыжок. Подтягивание | 1 |  |  |  |
| 45 | Опорный прыжок | 1 |  |  |  |
| 46 | Полоса препятствий | 1 |  |  |  |
| 47 | Полоса препятствий | 1 |  |  |  |
| 48 | Полоса препятствий | 1 |  |  |  |
|  | **Раздел 4. Лыжная подготовка** | **18** |  |  |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Попеременный 2-х шажный ход | 1 |  |  |  |
| 50 | Попеременный 2-х шажный ход Попеременный 4-х шажный ход | 1 |  |  |  |
| 51 | Попеременный 4-х шажный ход  Прохождение дистанции до 2 км | 1 |  |  |  |
| 52 | Попеременный 4-х шажный ход. Прохождение дистанции до 2 км | 1 |  |  |  |
| 53 | Попеременные ходы Прохождение дистанции до 2,5 км | 1 |  |  |  |
| 54 | Попеременный 2-х шажный ход, 4-х шажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км | 1 |  |  |  |
| 55 | Развитие выносливости. Лыжные ходы | 1 |  |  |  |
| 56 | Развитие выносливости. Лыжные ходы | 1 |  |  |  |
| 57 | Одновременные ходы. Прохождение дистанции до 3 км | 1 |  |  |  |
| 58 | Одновременные ходы. Прохождение дистанции до 3 км | 1 |  |  |  |
| 59 | Одновременные ходы. Прохождение дистанции до 3 км | 1 |  |  |  |
| 60 | Коньковый ход. Переход с одного хода на другой. | 1 |  |  |  |
| 61 | Коньковый ход. Переход с одного хода на другой. | 1 |  |  |  |
| 62 | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км | 1 |  |  |  |
| 63 | Спуск, подъем. Коньковый ход | 1 |  |  |  |
| 64 | Спуск и подъем. Прохождение дистанции до 4 км | 1 |  |  |  |
| 65 | Лыжные гонки 5 км(юн), 3 км(д) | 1 |  |  |  |
| 66 | Прохождение дистанции до 4 км | 1 |  |  |  |
|  | **Раздел 5. Спортивные игры** | **12** |  |  |  |
| 67 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещения в волейболе Передача мяча. | 1 |  |  |  |
| 68 | Перемещения Передачи мяча | 1 |  |  |  |
| 69 | Перемещения. Передачи мяча | 1 |  |  |  |
| 70 | Передачи мяча Верхняя прямая подача. | 1 |  |  |  |
| 71 | Передачи. Подачи. Прием с подачи | 1 |  |  |  |
| 72 | Прием с подачи. Нападающий удар. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 73 | Прием с подачи. Нападающий удар Учебная игра | 1 |  |  |  |
| 74 | Подачи Прием с подачи Блокировка нападающего удара | 1 |  |  |  |
| 75 | Подачи. Прием с подачи Блокировка нападающего удара | 1 |  |  |  |
| 76 | Учебно-тренировочная игра | 1 |  |  |  |
| 77 | Учебно-тренировочная игра | 1 |  |  |  |
| 78 | Учебно-тренировочная игра | 1 |  |  |  |
|  | **Раздел 6. Легкая атлетика-18ч., игры-9ч** | **27** |  |  |  |
| 79 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту | 1 |  |  |  |
| 80 | Прыжки в высоту Челночный бег | 1 |  |  |  |
| 81 | Челночный бег. Прыжки в высоту | 1 |  |  |  |
| 82 | Бег. Прыжки в высоту | 1 |  |  |  |
| 83 | Прыжки в высоту Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 84 | Прыжки в высоту | 1 |  |  |  |
| 85 | Передача мяча в движении Бросок по кольцу | 1 |  |  |  |
| 86 | Передача мяча в движении Штрафной бросок | 1 |  |  |  |
| 87 | Броски по кольцу с разных точек Учебная игра | 1 |  |  |  |
| 88 | Учебная игра | 1 |  |  |  |
| 89 | Низкий старт Бег 30 м. | 1 |  |  |  |
| 90 | Низкий старт Прыжки в длину | 1 |  |  |  |
| 91 | Бег 100 м Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  |
| 92 | Метание гранаты. Прыжки в длину | 1 |  |  |  |
| 93 | Метание гранаты Прыжки в длину | 1 |  |  |  |
| 94 | Бег до 6мин Метание гранаты | 1 |  |  |  |
| 95 | Бег до 8 мин Метание гранаты | 1 |  |  |  |
| 96 | Метание гранаты Игра | 1 |  |  |  |
| 97 | Бег 800м (юн), 600м(д) | 1 |  |  |  |
| 98 | Бег 1000м | 1 |  |  |  |
| 99 | Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| 100 | Бег 3км (юн), 2 км (д) | 1 |  |  |  |
| 101 | Спортивные игры | 1 |  |  |  |
| 102 | Спортивные игры | 1 |  |  |  |
| 103 | Спортивные игры | 1 |  |  |  |
| 104 | Спортивные игры | 1 |  |  |  |
| 105 | Спортивные игры | 1 |  |  |  |