КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Предмета: физическая культура  Класс: 10  3 часа в неделю (всего 102 часа)  Учитель: Князев Ю.С.   |  | | --- | | Программа:  «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»  В.И. Лях, А.А. Зданевич.– М.: Просвещение, 2012. |  |  | | --- | |  | |

10 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во уроков по теме | Сроки проведения |
|  | **1 четверть** |  |  |
| 1 | Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивных площадках, при игре в бадминтон. ОРУ. | 1 | Сен. |
| 2 | Правила игры в бадминтон. ОРУ. Стойки и передвижения в игре. ОФП. | 1 | Сен. |
| 3-4 | ОРУ. Приём волана снизу. Развитие силовых качеств. ОФП. | 2 | Сен. |
| 5-6 | Учёт техники приёма волана снизу. Техника приёма волана сверху. Развитие скоростных качеств. | 2 | Сен. |
| 7 | Учет техники приёма волана сверху. Двусторонняя игра. | 1 | Сен. |
| 8-9 | СБУ. Техника подачи. Нападающий удар. СФП. Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Сен. |
| 10-11 | Учет техники подачи. Правила игры в парах. Тактика парной игры. Игра в парах. | 2 | Сен. |
| 12 | Учет игры в бадминтон. Спортивная игра. | 1 | Сен. |
| 13 | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. ОРУ. | 1 | Сен. |
| 14-15 | Спец. беговые упражнения. Техника старта, финиша. Низкий старт. Техника прыжка в длину с места. Развитие выносливости. | 2 | Окт. |
| 16 | Учет прыжка в длину с места. ОРУ. СБУ. | 1 | Окт. |
| 17-18 | Техника поворотов в челночном беге. Чел. Бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Окт. |
| 19 | ОРУ. Учет чел. бега 3х10м. Упр. на растягивание. | 1 | Окт. |
| 20-21 | Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением  10-15м. Бег 30м. Игры и эстафеты. | 2 | Окт. |
| 22 | Учет бега 30м. Развитие силовых качеств. | 1 | Окт. |
| 23-24 | Прыжковые упражнения. Техника метания мяча. Упражнения на силу мышц. Игры и эстафеты. | 2 | Окт. |
|  | **2 четверть** |  |  |
| 25 | Учет метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Нояб. |
| 26 | Техника безопасности на уроках с элементами гимнастики и акробатики. ОРУ. | 1 | Нояб. |
| 27-28 | Перестроения, размыкания. Техника выполнения равновесия. Прыжки через скакалку. | 2 | Нояб. |
| 29 | Учет техники выполнения равновесия, прыжка через скакалку. СФП. | 1 | Нояб. |
| 30-31 | ОРУ. Повороты на месте и в движении. Техника выполнения кувырка вперёд и назад. Подтягивание. Эстафеты. | 2 | Нояб. |
| 32 | Учет техники выполнения кувырка вперёд и назад, подтягивания. СФП. Игры и эстафеты. | 1 | Нояб. |
| 33-34 | ОРУ с предметами. Техника выполнения стойки на лопатках. Мост из положения лёжа и стоя. | 2 | Нояб. |
| 35 | Учет стойки на лопатках и моста из положения лёжа и стоя. Техника выполнения наклона вперёд сидя на полу. | 1 | Нояб. |
| 36 | Учет наклона вперёд сидя на полу. Техника выполнения подъёма туловища из положения лёжа на спине. | 1 | Нояб. |
| 37 | Учет техники выполнения подъёма туловища из положения лёжа на спине. Эстафеты. | 1 | Дек. |
| 38 | Техника безопасности на уроках по баскетболу. ОРУ. СФП. | 1 | Дек. |
| 39-40 | Правила игры по баскетболу. Передачи мяча в парах, в тройках. Беговые упражнения. Эстафеты с мячами. | 2 | Дек. |
| 41-43 | СБУ. Стойки и перемещения в баскетболе. Упражнения с мячами. Ведение мяча, два шага - бросок в кольцо. Техника броска мяча в кольцо с боку с близких дистанций. Игра. | 3 | Дек. |
| 44 | Учёт техники ведения мяча, два шага – бросок в кольцо. Игра. | 1 | Дек. |
| 45-46 | ОРУ. СБУ. Остановки с мячом. Техника штрафного броска. Игра. | 2 | Дек. |
| 47-48 | Учёт техники штрафного броска. Техника ведения мяча с изменением направления. Игра. | 2 | Дек. |
|  | **3 четверть** |  |  |
| 49-50 | Упражнения с мячами. Броски мяча в кольцо по точкам. Игра. | 2 | Янв. |
| 51 | Учёт бросков мяча по точкам в кольцо. Игра. | 1 | Янв. |
| 52 | Техника безопасности на уроках по футболу. ОРУ. СФП. | 1 | Янв. |
| 53-54 | Правила игры по футболу. Стойки игрока. Перемещение игроков. Передачи мяча в парах, в тройках. Остановки мяча. Беговые упражнения. Эстафеты с мячами. | 2 | Янв. |
| 55-56 | ОРУ. Техника ведения мяча. Обводка препятствий. Игра. | 2 | Янв. |
| 57 | Учёт техники ведения и обводки мяча. Игра. | 1 | Янв. |
| 58-59 | СБУ. Передачи в квадрате. Удары носком, внешней и внутренней стороной стопы, подъёмом стопы. Техника набивания мяча ногой. Игра. | 2 | Янв. |
| 60 | Учёт техники набивания мяча ногой. Игра. | 1 | Фев. |
| 61-62 | СФП. Удары по катящему мячу. Удары головой. Розыгрыш углового. Удары по воротам. Игра. | 2 | Фев. |
| 63 | Учёт техники ударов мяча по воротам. Игра. | 1 | Фев. |
| 64 | Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. ОРУ. СФП. | 1 | Фев. |
| 65-66 | Правила игры по настольному теннису. Стойки теннисиста. Перемещение игрока. Способы держания ракетки. Набивание мяча внешней и внутренней стороной ракетки. Подача. Игра. | 2 | Фев. |
| 67 | Учёт подачи мяча в настольном теннисе. Игра. | 1 | Фев. |
| 68-70 | СФП. Техника выполнения удара по мячу. Техника приёма мяча. Игра. | 3 | Фев. |
| 71 | Учёт техники выполнения приёма и удара по мячу. Игра. | 1 | Фев. |
| 72-74 | ОРУ. Техника выполнения подрезки. Раскрутка мяча. Техника игры в защите. Игра | 3 | Март |
| 75 | Учёт техники игры в настольном теннисе. | 1 | Март |
| 76 | Техника безопасности на уроках по волейболу. ОРУ. СФП. | 1 | Март |
|  | **4 четверть** |  |  |
| 77-78 | Правила игры по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения игрока. Техника приёма и передачи мяча над собой. Верхняя передача в парах. Эстафеты с мячами. Игра. | 2 | Март |
| 79 | Учёт техники верхней передачи. Игра. | 1 | Март |
| 80-81 | СФП. Техника приёма и передачи мяча снизу. Нижняя передача в парах. Работа с мячом через сетку. Игра | 2 | Март |
| 82 | Учёт техники нижней передачи. Игра. | 1 | Март |
| 83-84 | ОРУ. Техника выполнения нижней и верхней подачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола. Игра | 2 | Март |
| 85 | Учёт техники подачи мяча. Игра. | 1 | Апр. |
| 86-88 | Прыжковые упражнения. Техника работы с мячом через сетку в парах. Игра. | 3 | Апр. |
| 89 | Учёт техники передачи мяча через сетку. Игра. | 1 | Апр. |
| 90 | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. ОРУ. | 1 | Апр. |
| 91-92 | Спец. беговые упражнения. Техника старта, финиша. Низкий старт. Техника прыжка в длину с места. Развитие выносливости. | 2 | Апр. |
| 93 | Учет прыжка в длину с места. ОРУ. СБУ. | 1 | Апр. |
| 94-95 | Техника поворотов в челночном беге. Чел. Бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Май |
| 96 | ОРУ. Учет чел. бега 3х10м. Упр. на растягивание. | 1 | Май |
| 97-98 | Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением 10-15м. Бег 30м. Игры и эстафеты. | 2 | Май |
| 99 | Учет бега 30м. Развитие силовых качеств. | 1 | Май |
| 100-101 | Прыжковые упражнения. Техника метания мяча. Упражнения на силу мышц. Игры и эстафеты. | 2 | Май |
| 102 | Учет метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Май |