**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№,**  **п/п** | **Тема урока** | **Дата** | | **Количество часов** | **Оборудование** |
| **план** | **факт** |
| **I четверть Легкая атлетика (16 ч)** | | | | | |
| 1 | Теоретические сведения. ТБ. | 04.09 | 04.09 | 1 |  |
| 2 | Ходьба с изменением на­правлений по сигналу учителя. Ходьба скрест­ным шагом. | 05.09 | 05.09 | 1 |  |
| 3 | Ходьба с вы­полнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятс­твий | 11.09 | 11.09 | 1 |  |
| 4 | Ходьба с уско­рением, по диагонали, кругом. Переход с уско­ренной ходьбы на медлен­ную по команде учителя. | 12.09 | 12.09 | 1 |  |
| 5 | Медленный бег с равно­мерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низ­кого старта. | 18.09 | 18.09 | 1 |  |
| 6 | Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м | 19.09 | 19.09 | 1 |  |
| 7 | Бег в различ­ном темпе. Бег 300 м. | 25.09 | 25.09 | 1 |  |
| 8 | Прыжок в высоту способом «пере­кидной» (юноши) и «перешагива­ние», «пере­кат» — девушки. | 26.09 | 26.09 | 1 |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (10—12 беговых шагов). | 02.10 | 02.10 | 1 |  |
| 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель | 03.10 | 03.10 | 1 |  |
| 11 | Метание мало­го мяча на дальность спо­собом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега | 09.10 | 09.10 | 1 |  |
| 12 | Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. | 10.10 | 10.10 | 1 |  |
| 13 | Совершенствование техники метания различным предметов (150 г), гранаты, большого теннисного мяча. | 16.10 | 16.10 | 1 |  |
| 14 | Толкание ядра (4кг) со скачка в сектор | 17.10 | 17.10 | 1 |  |
| 15 | Совершенствование толкания набивного мяча весом до 3 кг. | 23.10 | 23.10 | 1 |  |
| 16 | Закрепление всех видов метания (в цель и на даль­ность). Совер­шенствование техники метания, толкания. | 24.10 | 24.10 | 1 |  |
| **II четверть Гимнастика, акробатика (16ч.)** | | | | | |
| 17 | Т.Б. Строевые упражнения. ОРУ на осанку. | 06.11 | 06.11 | 1 |  |
| 18 | Ба­лансирование палки на ладони правой — левой рук. Удерживание палки в верти­кальном положе­нии при выполне­нии 2—3 упражне­ний. | 07.11 | 07.11 | 1 |  |
| 19 | Перебрасы­вание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнеру | 13.11 | 13.11 | 1 |  |
| 20 | Ходьба с различными по­ложениями рук, с предметами. Ходьба навстречу друг другу, пере­дача баскетболь­ного мяча. | 14.11 | 14.11 | 1 |  |
| 21 | Кувырок назад, перекатом назад стойка на лопат­ках (мальчики); кувырок назад;, сед в «полушпагат» (девочки). | 20.11 | 20.11 | 1 |  |
| 22 | Ходьба по бревну с поворотами нале­во, направо с различными движениями рук, с хлоп­ками под ногой. Повороты в приседе, на носках | 21.11 | 21.11 | 1 |  |
| 23 | Ходь­ба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в раз­личных и. п.). Соскоки с бревна с сохранением рав­новесия при приземлении. | 27.11 | 27.11 | 1 |  |
| 24 | Прыжки ранее изученными спо­собами через коз­ла, коня с поворо­том на 90°, 180° в ширину (высота до 120 см для мальчиков и до 110 см для дево­чек); | 28.11 | 28.11 | 1 |  |
| 25 | ОРУ с гимнастическими палками. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо | 04.12 | 04.12 | 1 |  |
| 26 | Опорный прыжок - «ноги врозь» с поворотом на 90˚ через козла в ширину | 05.12 | 05.12 | 1 |  |
| 27 | Перелезания через препятствия различной высоты. | 11.12 | 11.12 | 1 |  |
| 28 | Совершенствование перелезания через препятствия различной высоты. | 12.12 | 12.12 | 1 |  |
| 29 | Кувырок назад, перекатом назад, стойка на лопатках. | 18.12 | 18.12 | 1 |  |
| 30 | Развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве. | 19.12 | 19.12 | 1 |  |
| 31 | Вис на одной руке на вре­мя (правой, ле­вой) с различны­ми положениями ног | 25.12 | 25.12 | 1 |  |
| 32 | Закрепление ра­нее изученных сочетаний упраж­нений с удержа­нием на голове груза (большой массы) с упраж­нениями в равно­весии. | 26.12 | 26.12 | 1 |  |
| **III четверть Подвижные и спортивные игры (20ч.)** | | | | | |
| 33 | Тактика игры в волейбол; разбор правил игры; су­действо соревно­ваний. | 15.01 | 15.01 | 1 |  |
| 34 | Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу у сетки. | 16.01 | 16.01 | 1 |  |
| 35 | Понятие о защите. Ловля высоко ле­тящего мяча в прыжке одной ру­кой. | 22.01 | 22.01 | 1 |  |
| 36 | Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте. | 23.01 | 23.01 | 1 |  |
| 37 | Одиночное и парное блокирование. Совершенствование одиночного и парного блокирования. | 29.01 | 29.01 | 1 |  |
| 38 | Приемы мяча раз­личным способом. УИ | 30.01 | 30.01 | 1 |  |
| 39 | Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте. | 05.02 | 05.02 | 1 |  |
| 40 | Совершенствование верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача. | 06.02 | 06.02 | 1 |  |
| 41 | Двухсторон­няя игра с выпол­нением всех пра­вил. | 12.02 | 12.02 | 1 |  |
| 42 | Тактика игры в баскетбол; разбор правил игры; су­действо соревно­ваний. | 13.02 | 13.02 | 1 |  |
| 43 | Понятие о зонной и персо­нальной защите. Ловля высоко ле­тящего мяча в прыжке одной ру­кой с поддержкой другой | 19.02 | 19.02 | 1 |  |
| 44 | Передача мяча в прыжке; броски мяча дву­мя руками от го­ловы или одной рукой сверху в прыжке | 20.02 | 20.02 | 1 |  |
| 45 | Сочета­ние приемов. Сов­местные действия трех нападающих против двух за­щитников; рывок — ловля мяча в движении — бро­сок; | 26.02 | 26.02 | 1 |  |
| 46 | Ловля мяча в движении — остановка —бро­сок мяча в прыж­ке с близкого или среднего расстоя­ния. Двухсторон­няя игра с выпол­нением всех пра­вил. | 27.02 | 27.02 | 1 |  |
| 47 | Ведение мяча с изменением направлений ( без обводки и с обводкой) | 04.03 | 04.03 | 1 |  |
| 48 | Броски мяча в корзину с различных положений | 05.03 | 05.03 | 1 |  |
| 49 | Совершенствование броска мяча в корзину с различных положений | 11.03 | 11.03 | 1 |  |
| 50 | Учебная игра в баскетбол | 12.03 | 12.03 | 1 |  |
| 51 | Ведение мяча различными способами. УИ. | 18.03 | 18.03 | 1 |  |
| 52 | Закрепление раннее изученного материала | 19.03 | 19.03 | 1 |  |
| **IV четверть Лёгкая атлетика (16ч.)** | | | | | |
| 53 | Т.Б. Бег на средние дистанции 800м | 01.04 | 15.04 | 1 |  |
| 54 | Бег - спринтерский бег с низкого старта 100×4 | 02.04 | 16.04 | 1 |  |
| 55 | Эстафетный бег до 100м. Прыжок в длину с полного разбега. ПИ. | 08.04 | 22.04 | 1 |  |
| 56 | Медленный бег 10-12 мин. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км | 09.04 | 23.04 | 1 |  |
| 57 | Прыжки в длину с разбега «Согнув ноги» с 10-12 шагов | 15.04 | 29.04 | 1 |  |
| 58 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «Согнув ноги» с 10-12 шагов | 16.04 | 30.04 | 1 |  |
| 59 | ОРУ. Бег 100м. Прыжки в высоту. Метание гранаты в цель. | 22.04 | 06.05 | 1 |  |
| 60 | Бег на 100 м на скорость. ОРУ. ПИ. | 23.04 | 07.05 | 1 |  |
| 61  62 | Ходьба с изменением направления. Медленный бег 8мин. СИ.  Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор. | 29.04  30.04 | 13.05 | 1 |  |
| 6364 | ОРУ со скакалками. Медленный бег. Метание малого утяжеленного мяча на дальность. Ору на гимнастической скамейке. СИ | 06.05  07.05 | 14.05 | 1 |  |
| 65  66 | Кросс 2000 (мальчики), до 1000 м (девочки).  Бег 60 м, 100 м. ПИ | 13.05  14.05 | 20.05 | 1 |  |
| 6768 | Эстафетный бег. ПИ  Повторение изученного материала | 20.05  21.05 | 21.05 | 1 |  |