

Тематическое планирование уроков по курсу « Физическая культура»

10 класс (I полугодие).

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Фактич.
------------------	-------------------	--------------------------	----------------

Навыки и умения в легкой атлетике (19ч)			
1	Техника безопасности на уроках ф.к. Техника спринтерского бега: бег 30 м		
2	Техника спринтерского бега: бег 30м (к), бег 60м		
3	Техника спринтерского бега: бег 60м(к).		
4	Техника эстафетного бега.		
5	Техника эстафетного бега.		
6	Техника метания гранаты: финальное усилие		
7	Техника метания гранаты.Бросковые шаги.		
8	Техника метания гранаты .		
9	Техника метания гранаты (к).		
10	Техника бега на средние дистанции: бег 500 м (к)		
11	Техника бега на средние дистанции.бег 1000 м		
12	Техника бега на длинные дистанции: бег до 2000 м Техника прыжковых упражнений.		
13	Техника бега на длинные дистанции: бег до 3000 м Техника прыжковых упражнений.		
14	Техника бега на длинные дистанции: бег 3000м(к)		
15	Техника бега по пересеченной местности.		
16	Техника бега по пересеченной местности.		
17	Техника прыжка в длину с места согнуви ноги		
18	Техника тройного прыжка с места.		
19	Техника челночного бега 4x9 м.		
Навыки и умения в Баскетболе (14 часов)			
20	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Техника передвижений		
21	Техника ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
22	ОФП в сочетании с бросками мяча.		
23	Техника ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
24	Техника ведения мяча с челночным бегом.(к)		
25	Техника ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
26	Техника ведения мяча в различных вариантах.		
27	Техника ведения мяча в различных вариантах.		
28	Техника ведения мяча с сопротивлением защитника Техника бросков мяча		
29	Техника ведения мяча с сопротивлением защитника (К)		
30	Техника бросков мяча со средней дистанции		
31	Техника бросков мяча со средней дистанции. (К)		
32	Техника защитных действий.ОФП.		
33	Техника ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (К)		
Навыки и умения в гимнастике (17ч)			
34	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой Строевые упражнения.		
35	Техника упражнения лазанья по канату без помощи ног.		

36	Контроль техники упражнения лазанья по канату без помощи ног.		
37	Техника опорного прыжка.		
38	Комбинации упражнений с набивными мячами		
39	Контроль техники опорного прыжка. Суставная гимнастика.		
40	Контроль техники нападающего удара. Техника подачи мяча.		
42	Акробатическая комбинация.		
43	Контроль техники акробатической комбинации.		
44	Техника упражнений в виси. Суставная гимнастика.		
45	Техника упражнений в виси. Суставная гимнастика.		
46	Контроль техники упражнений в виси. Техника бросков мяча в виси. Суставная гимнастика.		
47	Инструктаж по ТБ при занятиях атлетической гимнастикой.		
48	Техника упражнений мышц рук и мышц спины.		
49	Техника упражнений для мышц плечевого пояса и мышц груди.		
50	Техника упражнений для мышц ног		
51	Техника упражнений общего воздействия.		
	2 полугодие. Навыки и умения в баскетболе (30ч)		
52	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Техника передвижений.		
53	Техника ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Контроль техники ведения мяча с заданным направлением.		
54	Техника ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Контроль техники ведения мяча с заданным направлением.		
55	Контроль техники ведения мяча с заданным направлением. Техника ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (К)		
56	Техника ведения мяча с сопротивлением защитника.		
57	Контроль техники ведения мяча с сопротивлением защитника.		
58	ОФП. Игра в баскетбол.		
59	Техника защитных действий. заслон и наведение.		
60	Контроль техники защитных действий. заслон и наведение.		
61	Техника броска с ближней дистанции. Индивидуальные действия в защите.		
62	Техника броска со средней дистанции в прыжке.		
63	Техника броска со средней дистанции в прыжке. Индивидуальные действия в защите.		
64	Контроль техники броска со средней дистанции в прыжке.		
65	Техника броска со средней дистанции в прыжке с сопротивлением.		
66	Техника броска с дальней дистанции. Учебная игра.		
67	Техника броска с дальней дистанции. Учебная игра.		
68	Контроль броска с дальней дистанции. Техника защитных действий		
69	Техника защитных действий. Зонная защита. Жесты судьи.		
70	Техника защитных действий. Зонная защита. Жесты судьи.		
71	Контроль жестов судьи. Правила соревнований.		
	Навыки и умения в волейболе (9ч)		
72	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений и остановок.		
73	Техника приема мяча. Техника нападающего удара.		
74	Контроль техники приема мяча.		
75	Техника нападающего удара.		
76	Техника нападающего удара.		

58	Контроль техники подач мяча.Техника блокирования		
59	Контроль техники блокирования.Техника подач мяча.		
60	Контроль техники подач мяча.Правила игры.		
	Навыки и умения в легкой атлетике (10 часов)		
77			
78	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.Техника прыжка в высоту способом “перешагивание”.		
79	Техника прыжка в высоту способом “перешагивание”.Медленный бег 5 мин.		
80	Техника прыжка в высоту способом “перешагивание”.Медленный бег 6 мин.		
81	Техника прыжка в высоту способом “перешагивание”.(К)		
82	Техника выполнения челночного бега 10х9 м.		
83	Техника выполнения челночного бега 10х9 м.(к)		
84	Техника бега на короткие дистанции 30.60 м.		
85	Техника бега на короткие дистанции 60 м (К).100 м.		
86	Техника бега на короткие дистанции 400 м.		
87	Техника метания гранаты (700 гр) .бег 500 м .(к)		
88	Техника метания гранаты (700 гр) .Эстафетный бег (к)		
89	Техника метания гранаты (700 гр) (К).Эстафетный бег.		
90	Техника эстафетного бег (к).		
91	Техника бега на среднии дистанции 1000 м.(к)		
92	Техника бега на длинные дистанции 2000м		
93	Техника бега на длинные дистанции 2000м.(к)		
94	Техника бега на длинные дистанции 3000м.		
95	Техника бега на длинные дистанции 3000м.(к)		
96	Техника бега по пересеченной местности.		
97	Техника бега по пересеченной местности.(к)		
98	Техника бега в сочетании со спец беговыми упр.		
99	Техника бега в сочетании с офп.		
100	резерв		