

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 Техника бросков мяча 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 | | |