**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **урока** | **Тема** | **Дата** | **Содержание:****стандартный уровень** | **Элементы содержания** | **Контроль знаний** |
| **Основы знаний по ФК (1 ч) Легкая атлетика (11 ч)** |
| 1 | Содержание занятий по ФК на учебный год Вводный инструктаж по Т/Б по легкой атлетике | 03.09 | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого стартаУметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шаговУметь метать мяч на дальность с разбегаУметь метать гранату из различных положений на дальность и в цельУметь метать гранату на дальность | Инструктаж по ТБ Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бегаФиниширование. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных способностейПрыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Биохимические основы прыжковЧелночный бегПрыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Биохимическая основа метанияМетание гранаты из различных положений. Соревнования по легкой атлетике, рекордыМетание гранаты на дальность дистанции 70–80 м. | ТекущийБез учета времениФронтальныйКорректировка выполнения командФиксирование результатовКорректировка техники и тактики бега, правильности дыханияКорректировка техники прыжковВыполнения правил игрСтраховка, коррекция движенийФиксирование дозировки, точность исполненияКонтроль над правильностью выполнения |
| 2 | Низкий старт . Стартовый разгон | 05.09 |
| 3 | РДК – быстроты. СУ | 07.09 |
| 4 |  Поднимание туловища за 30сНаклоны из положения седа (гибкость) | 10.09 |
| 5 |  Прыжки в длину с местаПодтягивание (м); сгибание рук в упоре лежа (д) | 12.09 |
| 6 |  Низкий старт - 100м . РДК – сила | 14.09 |
| 7 |  Метание гранаты 500х700 гЭстафетный бег  | 17.09 |
| 8 |  Бег 30м СУВ. Технический контроль прыжки в длину с разбега | 19.09 |
| 9 |  Бег 100м  | 21.09 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега . Метание гранаты 500х700г . | 24.09 |
| 11 |  Челночный бег 3\*10м | 26.09 |
| 12 |  Совершенствование техники Л/А упр. | 28.09 |
|  |
| 13 | Совершенствование ОФК через игровую деятельность.  | 01.10 |  |  |  |
| 14 |  С\И «Стритбол» 3х3 (д); футбол (ю) | 03.10 |
| 15 | ОФП. С/И элементы волейбола (д) «Стритбол» 3х3 (ю) | 05.10 |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)**  |
| 16 | Кроссовая п-ка. Т/Б на уроках. Бег по пересеченной местности . | 08.10 |  | Бег в равномерном темпе 4000х3000м БУВ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.. Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки).  | Без учета времениФронтальныйФиксирование результатовКорректировка техники и тактики бега, правильности дыханияВыполнения правил игрСтраховка, коррекция движенийФиксирование дозировки, точность исполненияКонтроль над правильностью выполнения. |
| 17 |  Бег 1000 м  | 10.10 |
| 18 |  Бег 3000х2000 м БУВ  | 12.10 |
| 19 | РДК выносливости | 15.10 |
| 20 |  Полоса препятствий |  |
| 21 |  Бег 2000 м СУВ. Тестирование | 17.10 |
| 22 |  Бег 3000 м СУВ. РДК сила | 19.10 |
| 23 |  СУ Бегуна | 22.10 |
| 24 | Чередование беговых и силовых упражнений  | 24.10 |
| **Вариативная часть (3 ч)** |
| 25 | С/игры «Стритбол» 3х3 (д); футбол (м) | 26.10 |  |  |  |
| 26 | С/игры элементы волейбола (д); футбол (м) | 29.10 |
| 27 | ОФП. С/игры «Стритбол» 3х3 (м-д) | 07.11 |
| **Гимнастика (18 ч)** |
| 28 | Гимнастика с основами акробатики. Т/Б на уроках.  | 09.11 | Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементовУметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь. | Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностямОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражненияИз упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностейИз упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат(девочки). | ТекущийФронтальный: выполнение комбинации из разученных элементовОценка техники выполнения висов. Корректировка движений, страховкаКорректировка движений, контроль над правильностью выполненияВыполнение правил |
| 29 |  Развитие силы и координационных способностей. | 12.11 |
| 30 | Развитие и совершенствование основных физических качеств. | 14.11 |
| 31 |  Развитие гибкости. Развитие силовых способностей. | 16.11 |
| 32 |  Круговая тренировка на совершенствование ОФК. | 19.11 | На совершенствование строевых упражнений. | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. |  |
| 33 |  Совершенствование висов и упоров. | 21.11 | На совершенствование общеразвивающих Упражнений без предметов. | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. |
| 34 | Строевы приемы | 23.11 | На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. | Юноши: С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), на тренажерах.Девушки: Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. |
| 35 |  Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Развитие силы. | 26.11 | На освоение и совершенствование акробатических упражнений. | Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. |
| 36 |  Атлетическая гимнастика – круговая тренировка. | 28.11 |
| 37 | Выполнение индивидуальных акробатических комбинаций | 30.11 | На развитие координационных способностей. | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике. |
| 38 |  Строевые приемы .СФП – учет ОФК. | 03.12 |  | Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений |
| 39 |  Совершенствование координационных способностей. Упражнения в равновесии – комбинация (бревно). |  | На развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Юноши: Лазанье по двум канатам без помощи ног и по оному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гирей, гантелями, набивными мячами.Девушки: Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. |
| 40 |  Совершенствование акробатических комбинаций, приближенным к соревновательной деятельности.  | 05.12 |  |  |
| 41 |  Упражнения в равновесии – комбинация. Развитие силы. | 07.12 | На развитие скоростно-силовых способностей. | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. |
| 42 | ОФП; СФП – учет ОФК (скакалка). | 10.12 | На развитие гибкости. | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. |
| 43 |  Совершенствование акробатических комбинаций. | 12.12 |
| 44 |  Акробатическая комбинация соревновательной деятельности. | 14.12 | На знания о физической культуре. | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. |
| 45 |  Совершенствование опорных прыжков. | 17.12 | На овладение организаторскими умениями | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками. |
| **Вариативная часть (3 ч)** |
| 46 | Выполнение опорных прыжков. | 19.12 | Самостоятельные занятия**.** | Программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. |  |
| 47 |  Двусторонняя игра в баскетбол. Броски по заданию. | 21.12 |
| 48 |  Двусторонняя игра. Штрафной бросок. | 24.12 |
| **Основы знаний (1ч)****Спортивные игры. Баскетбол (30ч)** |
| 49 | Баскетбол. Правила Т/Б в баскетболе. Правила баскетбола. | 26.12 | Уметь:Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками и осуществлять судейство игры.Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий в процессе игровой деятельности. |  | Текущий.Индивидуализация нагрузки.Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу Фиксирование дозировки.Контроль выполнения упражнений.Оценка техники игры.Корректировка:-выполнения команд- техники движения- техники и такта- техники игры.Оценка техники остановки.Оценка техники передачи мяча.Оценка техники ведения мяча.Оценка техники штрафного броска.Оценка техники бросков. |
| 50 |  Правила игры. Судейство. Терминология баскетбола. | 28.12 |
| 51 |  Игра в баскетбол по основным правилам. Броски по заданию. | 11.01 |
| 52 | Совершенствование комбинации из основных элементов техники владения мячом. Штрафной бросок. | 14.01 |
| 53 |  Упражнения для совершенствования техники владения мячом и развития скоростных качеств. | 16.01 |
| 54 | Совершенствование передвижений и остановок. Упражнения для совершенствования техники броска. | 18.01 | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.Применять и использовать игру в организации активного отдыха на открытом воздухе. |  |
| 55 |  Совершенствование вариантов ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 21.01 |
| 56 | Бросок мяча со средней дистанции в прыжке. | 23.01 |
| 57 |  Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 25.01 |  |
| 58 | Индивидуальные действия в нападении и защите.  | 28.01 | На овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |  |
| 59 |  Учебная игра по заданию. Личная и зонная защита (2х3). | 30.01 |
| 60 |  Зонная защита (3х2).  | 01.02 | На освоение и совершенствование ловли и передачи мяча. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), с пассивным сопротивлением защитника. |
| 61 |  Совершенствование индивидуальной техники защиты (перехват мяча, выбивание, накрытие броска). | 04.02 |  | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях |
| 62 |  Зонная защита (2х1х2). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. | 06.02 | На освоение и совершенствование техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменениями направле6ния движения и скорости.Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| 63 |  Сочетание приемов ведения и броска.  | 08.02 |
| 64 |  Бросок мяча в прыжке с сопротивлением защитника. | 11.02 | На овладение и совершенствование техники бросков мяча. | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после видения, после ловли) без сопротивления защитника и с пассивным противодействием в прыжке.Варианты бросков мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника.Броски с различных дистанций по заданию. |
| 65 |  Нападение против зонной защиты.  | 13.02 |
| 66 | Нападение против личной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 15.02 | На освоение индивидуальной техники защиты и совершенствование техники защитных действий | Вырывание и выбивание мяча.Перехват мяча.Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).Личная и зонная защита. |  |
| 67 |  Игра в баскетбол по правилам.  | 18.02 | На закрепление техники владения мячом и развития, и совершенствования координационных способностей. | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.Развитие, и совершенствование координационных качеств и координационных способностей. |  |
| 68 |  Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, перехват и накрывание мяча). | 20.02 |
| 69 |  Учебная игра по заданию. Нападение против личной защиты. Штрафной бросок. | 22.02 | На закрепление и совершенствование техники перемещений и владения мячом. | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом |
| 70 | Бросок мяча полукрюком в движении. | 25.02 |
|  **Волейбол (10 ч)**  |
| 71 | Т/Б на уроках волейбола  | 27.03 | Уметь выполнять различные передачи нижняя прямая подача; мяча: двумя руками сверху, в парах, нижний прием и передача верхняя прямая подача блокирование; | Стойки .перемещения ,приемы и передачи мяча ,знать правила игры ,развитие скоростно- силовых качеств, нападающий удар и блокирование. |  |
| 72 | Верхняя передача мяча в парах.  | 01.03 |
| 73 |  Верхняя передача. Прием снизу. | 04.03 |
| 74 |  Прием мяча снизу.  | 06.03 |
| 75 | Нижняя передача мяча. Игра в в/бол. | 11.03 |  |  |  |
| 76 | Развитие силовых качеств. Нападающий удар | 13.03 |
| 77 |  Учебная игра | 15.03 |
| 78 | Верхняя передача -прием снизу. Учебная игра | 18.03 |
| 79 | Верхняя передача в парах и тройках . | 20.03 |
| 80 |  Учебная игра. | 22.03 |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** |  |  |  |  |
| 81 |  Т/Б на уроках.  | 03.04 |  |  |  |
| 82 |  Бег по пересеченной местности | 05.04 |
| 83 | РДК выносливости | 08.04 |
| 84 |  СУ бегуна | 10.04 |
| 85 |  Бег 1000 м  | 12.04 |
| 86 |  Бег 2000 м | 15.04 |
| 87 |  РДК сила | 17.04 |
| 88 |  Преодоление полосы препятствий | 19.04 |
| 89 |  Чередование беговых и силовых упражнений (комбинированный) совершенствование ОФК | 22.04 |
|  |
| 90 | РДК выносливости | 24.04 |  |  |  |
| 91 | С/игры (д) «Стритбол» 3х3; (м) футбол | 26.04 |
| 92 | ОФП. С/игры элементы волейбола (д); «Стритбол» 3х3 (м) | 29.04 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |
| 93 | Т/Б на уроках –л/а | 06.05 | Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачиВладеть техникой передачи и приема эстафетной палочкиУметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном бегеУметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мячаУметь выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбегаУметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритмУметь пробегать дистанцию 2000 м |  | ТекущийБез учета времениФронтальныйКорректировка выполнения командФиксирование результатовКорректировка техники и тактики бега, правильности дыханияКорректировка техники прыжковВыполнения правил игрСтраховка, коррекция движенийФиксирование дозировки, точность исполненияКонтроль над правильностью выполнения |
| 94 | РДК - быстроты | 13.05 |
| 95 |  Поднимание туловища за 30сНаклоны из положения сидя (гибкость) | 15.05 |
| 96 |  Прыжки в длину с местаПодтягивание (м); сгибание разгибание рук в упоре лежа (д) | 17.05 |
| 97 | Спринтерский бег 30; 100 м Низкий старт – технический контроль  | 20.05 |
| 98 | Челночный бег 3х10 м.Метание гранаты. | 22.05 |
| 99 |  Технический контроль прыжка в длину с разбега | 24.05 |
| 100 | Бег 30; 100 м – учет Прыжок в длину с разбега - контроль | 27.05 |
| 101 |  Эстафетный бег 150 м. Челночный бег 3х10 результат.  | 29.05 |
| 102 |  Низкий старт 100 м. Метание гранаты 700х500 г  | 31.05 |
| 103 | РДК быстроты |  |  |  |  |
| 104 | Преодоление полосы препятствий |  |  |  |  |
| 105 | РДК силы |  |  |  |  |

По программе : 105 часов; дано 103 часа .