**Календарно-тематическое планирование**

**10 класса на 2019-2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | |
| **План.** | **Факт.** |
| **Теория 1 час** | |  | | |
| **1** | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика 7 часов** | | | | |
| **2** | Совершенствование техники спринтерского бега | 1 |  |  |
| **3** | Эстафетный бег | 1 |  |  |
| **4** | Овладение техникой эстафетного бега | 1 |  |  |
| **5** | Совершенствование техники длительного бега | 1 |  |  |
| **6** | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 1 |  |  |
| **7** | Совершенствование техники техники прыжка в высоту с разбега | 1 |  |  |
| **8** | Совершенствование техники метания в цель | 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка 5 часов** | | | | |
| **9** | Длительный бег 2000 метров | 1 |  |  |
| **10** | Бег без учета времени 2500м | 1 |  |  |
| **11** | Бег без учета времени 3000м | 1 |  |  |
| **12** | Длительный бег 2500 метров | 1 |  |  |
| **13** | Длительный бег 3000 метров | 1 |  |  |
| **Спортивные игры 11 часов** | | | | |
| **Футбол** | | | | |
| **14** | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов | 1 |  |  |
| **15** | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Резанные удары | 1 |  |  |
| **16** | Удары по мячу серединой и боковой частью лба. Удар головой с разбега | 1 |  |  |
| **17** | Игра по в футбол по упрощённым правилам | 1 |  |  |
| **18** | Игра по в футбол по упрощённым правилам | 1 |  |  |
| **19** | Игра по в футбол по основным правилам | 1 |  |  |
| **20** | Игра по в футбол по основным правилам | 1 |  |  |
|  | **Гандбол** |  | | |
| **21** | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов | 1 |  |  |
| **22** | Передача и ловля мяча в тройках | 1 |  |  |
| **23** | Передача и ловля мяча с отскоком от площадки | 1 |  |  |
| **24** | Совершенствование техники бросков мяча. Броски мяча с места | 1 |  |  |
| **25** | Броски мяча в прыжке, в падении.  Игра в гандбол по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| **Тестирование 2 часа** | | | | |
| **26** | Контрольный урок (тестирование) | 1 |  |  |
| **27** | Контрольный урок (сдача норм ГТО) | 1 |  |  |
| **Гимнастика 4 часа** | | | | |
| **28** | Правила техники безопасности | 1 |  |  |
| **29** | Совершенствование строевых упражнений | 1 |  |  |
| **30** | Висы и упоры. Подъем в упор силой. Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади | 1 |  |  |
| **31** | Подъем переворотом | **1** |  |  |
| **Спортивные игры 17 часов** | | | | |
| **Волейбол** | | | | |
| **32** | Правила техники безопасности | 1 |  |  |
| **33** | Совершенствование техники приема и передачи мяча | 1 |  |  |
| **34** | Совершенствование техники приема и передачи мяча | 1 |  |  |
| **35** | Совершенствование техники подачи мяча | 1 |  |  |
| **36** | Игра в волейбол по упрощённым правилам | 1 |  |  |
| **37** | Игра в волейбол по упрощённым правилам | 1 |  |  |
| **38** | Игра в волейбол по основным правилам | 1 |  |  |
| **39** | Игра в волейбол по основным правилам | 1 |  |  |
| **Баскетбол** | |
| **40** | Правила техники безопасности | 1 |  |  |
| **41** | Совершенствование техники передвижений | 1 |  |  |
| **42** | Совершенствование техники ловли и передачи мяча | 1 |  |  |
| **43** | Совершенствование техники ведения мяча | 1 |  |  |
| **44** | Совершенствование техники бросков мяча | 1 |  |  |
| **45** | Игра в баскетбол с привлечением к судейству учащихся | 1 |  |  |
| **46** | Игра в баскетбол с привлечением к судейству учащихся | 1 |  |  |
| **47** | Игра в баскетбол по упрошенным правилам | 1 |  |  |
| **48** | Игра в баскетбол по упрошенным правилам | 1 |  |  |
| **49** | Теория ФК | 1 |  |  |
| **Тестирование 2 часа** | | | | |
| **50** | Контрольный урок (тестирование) | 1 |  |  |
| **51** | Контрольный урок (сдача норм ГТО) | 1 |  |  |
| **Гимнастика 3 часа** | | | | |
| **52** | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Подъем разгибом в сед ноги врозь | 1 |  |  |
| **53** | Стойка на плечах, соскок махом назад | 1 |  |  |
| **54** | Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом | 1 |  |  |
| **Спортивные игры 17 часов** | | | | |
| **Волейбол 9** | | | | |
| **55** | Совершенствование техники нападающего удара | 1 |  |  |
| **56** | Совершенствование техники нападающего удара | 1 |  |  |
| **57** | Совершенствование техники защитных действий | 1 |  |  |
| **58** | Совершенствование тактики игры | 1 |  |  |
| **59** | Совершенствование тактики игры | 1 |  |  |
| **60** | Игра волейбол по упрощённым правилам | 1 |  |  |
| **61** | Игра волейбол по основным правилам | 1 |  |  |
| **62** | Игра волейбол по основным правилам | 1 |  |  |
| **63** | Игра волейбол по основным правилам | 1 |  |  |
| **Баскетбол 8** | | | | |
| **64** | Совершенствование техники бросков мяча | 1 |  |  |
| **65** | Совершенствование техники защитных действий | 1 |  |  |
| **66** | Совершенствование техники перемещений | 1 |  |  |
| **67** | Совершенствование тактики игры | 1 |  |  |
| **68** | Игра в баскетбол по основным правилам | 1 |  |  |
| **69** | Игра в баскетбол по основным правилам | 1 |  |  |
| **70** | Игра в баскетбол по основным правилам | 1 |  |  |
| **71** | Игра в баскетбол по основным правилам | 1 |  |  |
| **Гандбол 8** | | | | |
| **72** | Совершенствование техники защитных действий | 1 |  |  |
| **73** | Совершенствование техники перемещений | 1 |  |  |
| **74** | Совершенствование тактики игры | 1 |  |  |
| **75** | Индивидуальная и коллективная тактика защиты | 1 |  |  |
| **76** | Развитие физических способностей | 1 |  |  |
| **77** | Игра в гандбол по основным правилам | 1 |  |  |
| **78** | Игра в гандбол по основным правилам | **1** |  |  |
| **79** | Игра в гандбол по основным правилам | 1 |  |  |
| **Тестирование** | | | | |
| **80** | Контрольный урок (тестирование) | 1 |  |  |
| **81** | Контрольный урок (сдача норм ГТО) | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| **82** | Совершенствование техники спринтерского бега | 1 |  |  |
| **83** | Эстафетный бег | 1 |  |  |
| **84** | Овладение техникой эстафетного бега | 1 |  |  |
| **85** | Совершенствование строевых упражнений. Повороты в движении кругом | 1 |  |  |
| **86** | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три | 1 |  |  |
| **87** | Развитие физических способностей | 1 |  |  |
| **Спортивные игры** | | | | |
| **Баскетбол** | | | | |
| **88** | Игра в «Баскетбол» по упрощённым правилам | 1 |  |  |
| **89** | Игра в «Баскетбол» по упрощённым правилам | 1 |  |  |
| **90** | Игра в «Баскетбол» по основным правилам | 1 |  |  |
| **91** | Игра в «Баскетбол» по основным правилам | 1 |  |  |
| **Гандбол** | | | | |
| **92** | Игра в «Гандбол» по упрощённым правилам | 1 |  |  |
| **93** | Игра в «Гандбол» по упрощённым правилам | 1 |  |  |
| **94** | Игра в «Гандбол» по основным правилам | 1 |  |  |
| **95** | Игра в «Гандбол» по основным правилам | 1 |  |  |
| **Футбол** | | | | |
| **96** | Игра футбол по основным правилам | 1 |  |  |
| **97** | Игра футбол по основным правилам | 1 |  |  |
| **98** | Игра футбол по основным правилам | 1 |  |  |
| **99** | Игра футбол по основным правилам | 1 |  |  |
| **Волейбол** | | | | |
| **100** | Игра волейбол по основным правилам | 1 |  |  |
| **101** | Игра волейбол по основным правилам | 1 |  |  |
| **102** | Игра волейбол по основным правилам | 1 |  |  |
| **103** | Игра волейбол по основным правилам | 1 |  |  |
| **Тестирование** | | | | |
| **104** | Контрольный урок (ГТО) | 1 |  |  |
| **105** | Контрольный урок (ГТО) | 1 |  |  |
| **Итого за год:**  **105 часов** | | | | |