

**Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»
10 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов
<u>1 четверть</u>		
Раздел «Легкая атлетика» 13 часов		
1-4	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий старт до 40м, стартовый разгон. Бег на результат 100м. Эстафетный бег.	4
5-8	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20- 25 мин. Бег на 2000м.	4
9-11	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	3
12-13	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» 6 часов.		
14	Правила Т.Б. и страховки во время занятий физическими упражнениями. Совершенствование строевых упражнений.	1
15	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	1
16	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	1
17-19	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	3
Раздел «Спортивные игры, баскетбол» 8 ч.		
20	Правила Т.Б. Совершенствование техники передвижений, поворотов. остановок, стоек.	1
21-23	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	3
24-25	Совершенствование техники ведения мяча.	2
26-27	Совершенствование техники бросков мяча.	2
<u>2 четверть</u>		
Раздел «Спортивные игры, баскетбол» 8 ч		
28-29	Совершенствование техники защитных действий.	2
30-31	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей.	2
32-33	Совершенствование тактики игры.	2
34-35	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» 13 часов.		
36-38	Совершенствование висов и упоров.	3
39-42	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	4
43-45	Развитие координационных способностей.	3

46-48	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	3
<u>3 четверть</u>		
Раздел «Лыжная подготовка» 18 часов.		
49	Правила Т.Б. Освоение техники лыжных ходов. Прямой переход.	1
50-51	Освоение техники лыжных ходов. Переход с прокатом.	2
52	Освоение техники лыжных ходов. Преодоление подъемов и препятствий.	1
53-54	Освоение техники лыжных ходов. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 3км (Д), 4км (Ю),	2
55-56	Прохождение дистанции 3км.(Д) и 4 км (Ю).	2
57-59	Прохождение дистанции до 4 км.(Д) и 5 км (Ю).	3
60-62	Прохождение дистанции до 5 км.(Д) и до 6 км (Ю).	3
63-65	Прохождение дистанции до 5 км.(Д) и до 6 км (Ю).	3
66	Прохождение дистанции 2 км на время.	1
Раздел «Спортивные игры, волейбол» 12 ч		
67-69	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	3
70-71	Совершенствование техники подачи мяча.	2
72-73	Совершенствование техники нападающего удара.	2
74	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
75	Совершенствование техники защитных действий и развитие координационных способностей.	1
76-77	Совершенствование тактики игры.	2
78	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
<u>4 четверть</u>		
Раздел «Элементы единоборств» 6 часов.		
79-80	Инструктаж по ТБ. Приемы элементов единоборств	2
81-82	Развитие координационных способностей	2
83-84	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2
Раздел «Легкая атлетика» 21 час.		
85-86	Развитие скоростных способностей.	2
87-88	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2

89-93	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	5
94-96	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	3
97-98	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
99	Промежуточная аттестация в форме комплексного зачета.	1
100-101	Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий старт до 40 м, стартовый разгон. Бег на результат 100м. Эстафетный бег.	2
102-103	Совершенствование техники длительного бега. <i>Самоконтроль.</i>	2
104-105	Развитие выносливости.	2

Выполнение программы, корректировка
