|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждено приказом директора МБОУ «Ржаксинская СОШ № 2  им. Г.А. Пономарёва»  от 31.08.2018г. № 111/1 | Согласовано  Зам. директора по УВР | Рассмотрено на заседании  МО протокол от 15.05.2018 № 5 |

***Календарно-тематическое***

***планирование уроков***

***физической культуры в 10 классе***

***на 2018-2019 учебный год***

*(приложение к рабочей программе)*

**Класс:**10 «Д»

**Учитель:** А.Ю. Удальцов

**Количество часов:**

**- на учебный год:**102

**- в неделю**: 3

*Зачетов:16*

**Итого: 16**

**Тематическое планирование составил**: Удальцов Александр Юрьевич

Дата 12.05.2018г. /А.Ю. Удальцов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | № по те  ме | Тема урока | Фор  ма рабо  ты | Количест  во часов | Дата | | Кор  ректирова  ние |
| по плану | по факту |  |
| **Лёгкая атлетика (22 часа)** | | | | | | | |
| **Спринтерский бег -7ч.** | | | | | | | |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт до 40 м. |  | 1 | 04.09 |  |  |
| 2 | 2 | Челночный бег 3х10. |  | 1 | 05.09 |  |  |
| 3 | 3 | 6-минутный бег. Эстафетный бег. |  | 1 | 06.09 |  |  |
| 4 | 4 | *Вводный контроль.* Бег 30 м. Строевые упражнения |  | 1 | 11.09 |  |  |
| 5 | 5 | Бег 30 м. Совершенствование техники спринтерского бега. |  | 1 | 12.09 |  |  |
| 6 | 6 | Бег по дистанции 70 -80м. |  | 1 | 13.09 |  |  |
| 7 | 7 | Бег на результат 100 м.*Зачет.* |  | 1 | 18.09 |  |  |
| **Прыжок в длину с места - 4ч.** | | | | | | | |
| 8 | 1 | Правила соревнований по прыжкам в длину. |  | 1 | 19.09 |  |  |
| 9 | 2 | Многоскоки. Техника прыжка в длину с места. |  | 1 | 20.09 |  |  |
| 10 | 3 | Прыжок в длину с места. |  | 1 | 25.09 |  |  |
| 11 | 4 | Прыжок в длину с места на результат.*Зачет.* |  | 1 | 26.09 |  |  |
| **Бег по пересеченной местности -7ч.** | | | | | | | |
| 12 | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег 20 минут. |  | 1 | 27.09 |  |  |
| 13 | 2 | Бег 20 минут. Правила соревнований по бегу. |  | 1 | 02.10 |  |  |
| 14 | 3 | Бег на результат 500 метров. |  | 1 | 03.10 |  |  |
| 15 | 4 | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. |  | 1 | 04.10 |  |  |
| 16 | 5 | Бег на результат 1000 метров. |  | 1 | 16.10 |  |  |
| 17 | 6 | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. |  | 1 | 17.10 |  |  |
| 18 | 7 | Бег 3000м (мальчики), 2000 (девочки).*Зачет.* |  | 1 | 18.10 |  |  |
| **Метание мяча – 4ч.** | | | | | | | |
| 19 | 1 | Правила соревнований по метаниям. |  | 1 | 23.10 |  |  |
| 20 | 2 | Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. |  | 1 | 24.10 |  |  |
| 21 | 3 | Метание мяча из разных положений. |  | 1 | 25.10 |  |  |
| 22 | 4 | Метание мяча на дальность на результат. *Зачет.* |  | 1 | 30.10 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)** | | | | | | | |
| **Акробатические упражнения. Строевые упражнения. 8ч.** | | | | | | | |
| 23 | 1 | Длинный кувырок вперед. Стойка на руках с помощью. |  | 1 | 31.10 |  |  |
| 24 | 2 | Стойка на голове и руках. Переворот боком. |  | 1 | 01.11 |  |  |
| 25 | 3 | Длинный кувырок вперед, стойка на голове, стойка на руках. |  | 1 | 06.11 |  |  |
| 26 | 4 | Кувырок назад, переворот боком. |  | 1 | 07.11 |  |  |
| 27 | 5 | Строевые команды. |  | 1 | 08.11 |  |  |
| 28 | 6 | Размыкание и смыкание приставными шагами. |  | 1 | 13.11 |  |  |
| 29 | 7 | Перестроение. |  | 1 | 14.11 |  |  |
| 30 | 8 | Выполнение комбинации. *Зачет.* |  | 1 | 15.11 |  |  |
| **Опорный прыжок - 5ч.** | | | | | | | |
| 31 | 1 | Опорный прыжок, согнув ноги. |  | 1 | 27.11 |  |  |
| 32 | 2 | Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. |  | 1 | 28.11 |  |  |
| 33 | 3 | Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой. |  | 1 | 29.11 |  |  |
| 34 | 4 | Опорный прыжок через коня. |  | 1 | 04.12 |  |  |
| 35 | 5 | Техника выполнения опорного прыжка.  *Зачет.* |  | 1 | 05.12 |  |  |
| **Висы и упоры. Лазание. 7ч.** | | | | | | | |
| 36 | 1 | Правила ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. |  | 1 | 06.12 |  |  |
| 37 | 2 | Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. |  | 1 | 11.12 |  |  |
| 38 | 3 | Смешанные висы. |  | 1 | 12.12 |  |  |
| 39 | 4 | Подтягивание в висе. |  | 1 | 13.12 |  |  |
| 40 | 5 | Упражнение на гимнастической скамейке. |  | 1 | 18.12 |  |  |
| 41 | 6 | Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. |  | 1 | 19.12 |  |  |
| 42 | 7 | *Промежуточный контроль.* Подтягивание на перекладине на результат. *Зачет.* |  | 1 | 20.12 |  |  |
| **Спортивные игры (11 часов)** | | | | | | | |
| **Мини-футбол – 11ч.** | | | | | | | |
| 43 | 1 | Правила ТБ. Правила игры в мини-футбол. |  | 1 | 25.12 |  |  |
| 44 | 2 | Элементы техники передвижений. |  | 1 | 26.12 |  |  |
| 45 | 3 | Удар по мячу внутренней и внешней стороной стопы. |  | 1 | 27.12 |  |  |
| 46 | 4 | Ведение мяча с сопротивлением защитника и без. |  | 1 | 08.01 | 09.01 |  |
| 47 | 5 | Резаные удары. Удары по воротам на точность. |  | 1 | 09.01 | 10.01 |  |
| 48 | 6 | Удары по мячу в прыжке. |  | 1 | 10.01 |  |  |
| 49 | 7 | Остановка летящего мяча. |  | 1 | 15.01 |  |  |
| 50 | 8 | Техника ловли, передачи, ведения мяча. |  | 1 | 16.01 |  |  |
| 51 | 9 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. |  | 1 | 17.01 |  |  |
| 52 | 10 | Групповые и командные тактические действия в нападении. |  | 1 | 22.01 |  |  |
| 53 | 11 | Игра в мини-футбол.  *Зачет.* |  | 1 | 23.01 |  |  |
| **Лыжная подготовка – 10ч.** | | | | | | | |
| 54 | 1 | Правила ТБ при занятии лыжами. Ступающий шаг. |  | 1 | 24.01 |  |  |
| 55 | 2 | Прямой переход и переход с прокатом. |  | 1 | 29.01 |  |  |
| 56 | 3 | Передвижение «елочкой» и «полуелочкой» |  | 1 | 30.01 |  |  |
| 57 | 4 | Передвижение бесшажным и двухшажным ходом. |  | 1 | 31.01 |  |  |
| 58 | 5 | Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой» |  | 1 | 05.02 |  |  |
| 59 | 6 | Ходьба на 1 км.  *Зачет.* |  | 1 | 06.02 |  |  |
| 60 | 7 | Повороты на месте и в движении. Движение полушагом, торможение. |  | 1 | 07.02 |  |  |
| 61 | 8 | Спуск в основной и низкой стойке. Равновесие на скользящей опоре. |  | 1 | 12.02 |  |  |
| 62 | 9 | Выборочное применение лыжных ходов. |  | 1 | 13.02 |  |  |
| 63 | 10 | Ходьба на 2 км.  *Зачет.* |  | 1 | 14.02 |  |  |
| **Спортивные игры (18 часов)** | | | | | | | |
| **Баскетбол – 9ч.** | | | | | | | |
| 64 | 1 | Правила игры в баскетбол и ТБ. Способы перемещения. |  | 1 | 26.02 |  |  |
| 65 | 2 | Ведение мяча со сменой направления движения. |  | 1 | 27.02 |  |  |
| 66 | 3 | Ловля и передача мяча на месте и в движении, с отскоком и без. |  | 1 | 28.02 |  |  |
| 67 | 4 | Передача мяча в движении со сменой мест.Командное нападение |  | 1 | 05.03 |  |  |
| 68 | 5 | Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. |  | 1 | 06.03 |  |  |
| 69 | 6 | Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв. |  | 1 | 07.03 |  |  |
| 70 | 7 | Нападение против зонной защиты. |  | 1 | 12.03 |  |  |
| 71 | 8 | Техника ловли, передачи, ведения мяча. |  | 1 | 13.03 |  |  |
| 72 | 9 | Учебная игра. *Зачет.* |  | 1 | 14.03 |  |  |
| **Волейбол** – **9ч.** | | | | | | | |
| 73 | 1 | Правила ТБ. Стойка и передвижение игроков. |  | 1 | 19.03 |  |  |
| 74 | 2 | Прием мяча сверху, снизу двумя руками. |  | 1 | 20.03 |  |  |
| 75 | 3 | Верхняя и нижняя передача мяча в парах, тройках. |  | 1 | 21.03 |  |  |
| 76 | 4 | Верхняя прямая подача.Нижний прием мяча. |  | 1 | 26.03 | 28.03 |  |
| 77 | 5 | Прямой нападающий удар в тройках.Сочетание приемов. |  | 1 | 27.03 | 28.03 |  |
| 78 | 6 | Индивидуальное и групповое блокирование. |  | 1 | 28.03 | 02.04 |  |
| 79 | 7 | Тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. |  | 1 | 02.04 | 03.04 |  |
| 80 | 8 | Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. |  | 1 | 03.04 | 04.04 |  |
| 81 | 9 | Учебная игра. *Зачет.* |  | 1 | 04.04 | 09.04 |  |
| **Кроссовая подготовка – 5 часов** | | | | | | | |
| **Бег по пересеченной местности -5ч.** | | | | | | | |
| 82 | 1 | Правила ТБ. Правила соревнований по бегу и кроссу. |  | 1 | 16.04 |  |  |
| 83 | 2 | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. |  | 1 | 17.04 |  |  |
| 84 | 3 | Бег на результат 500 метров. |  | 1 | 18.04 |  |  |
| 85 | 4 | Бег 25 минут. Специальные беговые упражнения. |  | 1 | 23.04 |  |  |
| 86 | 5 | Бег на результат 2000 м (м), 1500 м (д). *Зачет.* |  | 1 | 24.04 |  |  |
| **Легкая атлетика – 16 часов** | | | | | | | |
| **Спринтерский бег – 8ч.** | | | | | | | |
| 87 | 1 | Стартовый разгон. Бег по дистанции30м. |  | 1 | 25.04 |  |  |
| 88 | 2 | Челночный бег 3х10. |  | 1 | 30.04 |  |  |
| 89 | 3 | Бег по дистанции 60м. Эстафетный бег. |  | 1 | 01.05 |  |  |
| 90 | 4 | Бег по дистанции 70 -80м. |  | 1 | 02.05 |  |  |
| 91 | 5 | 6-ти минутныйбег. |  | 1 | 07.05 |  |  |
| 92 | 6 | Бег по дистанции 100м. |  | 1 | 08.05 |  |  |
| 93 | 7 | Бег по дистанции 100м. Специальные беговые упражнения. |  | 1 | 09.05 |  |  |
| 94 | 8 | *Итоговый контроль.*Бег на результат 100 м. *Зачет.* |  | 1 | 14.05 |  |  |
| **Прыжок в длину - 4ч.** | | | | | | | |
| 95 | 1 | Прыжки в длину с разбега. |  | 1 | 15.05 |  |  |
| 96 | 2 | Прыжки в длину с места. |  | 1 | 16.05 |  |  |
| 97 | 3 | Прыжки в длину с места и разбега. |  | 1 | 21.05 |  |  |
| 98 | 4 | Прыжок в длину с места на результат. *Зачет.* |  | 1 | 22.05 |  |  |
| **Метание мяча в цель и на дальность- 4ч.** | | | | | | | |
| 99 | 1 | Правила соревнований по метаниям. |  | 1 | 23.05 |  |  |
| 100 | 2 | Метание мяча в цель. |  | 1 | 28.05 |  |  |
| 101 | 3 | Метание мяча на дальность с разбега. |  | 1 | 29.05 |  |  |
| 102 | 4 | Метание мяча из разных положений на результат. *Зачет.* |  | 1 | 30.05 |  |  |