|  |  |
| --- | --- |
| Класс: | 10А |
| Предмет: | Физическая культура |
| Учитель: | Пеева Е.П. |
|  |  |  |
| **Часов** | **Название темы/урока** |
| **План** | **Дата** |
| **12** | **Легкая атлетика** |
| **01.09** | **01.09** | Инструктаж по Т.Б. Спринтерский бег, эстафетный бег. |
| **05.09** | **05.09** | Спринтерский бег, эстафетный бег. |
| **07.09** | **07.09** | Спринтерский бег, эстафетный бег-учет. |
| **08.09** | **08.09** | Бег 100м-учет, эстафетный бег. |
| **12.09** | **12.09** | Низкий старт и стартовый разбег, прыжок в длину с разбега |
| **14.09** | **14.09** | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.  |
| **15.09** | **15.09** | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.  |
| **19.09** | **19.09** | Прыжки в длину с полного разбега. Метание гранаты. |
| **21.09** | **21.09** | Прыжки в длину с полного разбега. Метание гранаты. |
| **22.09** | **22.09** | Метание гранаты-контроль. Прыжки через планку. |
| **26.09** | **26.09** | Прыжки в длину с полного разбега |
| **28.09** | **28.09** | Прыжки через планку с длинного разбега-контроль. |
| **13** | **Национальные игры и единоборства** |
| **29.09** | **29.09** | Т.Бво время занятий национальными видами спорта. |
| **03.10** | **03.10** | Бег с палкой. Прыжковые упражнения.  |
| **05.10** | **05.10** | Бег с палкой-учет. Прыжки через нарты. |
| **06.10** | **06.09** | Прыжки через нарты. Тройной национальный прыжок. |
| **10.10** | **10.10** | Прыжки через нарты. Тройной прыжок. |
| **12.10** | **12.10** | Прыжки через нарты-учет.  |
| **13.10** | **13.10** | Игра «Заячьи прыжки» Тройной национальный прыжок. |
| **17.10** | **17.10** | Тройной национальный прыжок-учет |
| **19.10** | **19.10** | Стрельба из лука на дальность, в цель. |
| **20.10** | **20.10** | Стрельба из лука на дальность, в цель. |
| **24.10** | **24.10** | Стрельба из лука на дальность, в цель-учет |
| **26.10** | **26.10** | Национальные игры на материале легкой атлетики. |
| **27.10** | **27.10** | Национальные игры на материале легкой атлетики. |
| **16** | **Гимнастика** |
| **07.11** | **07.11** | Т.Б. на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. |
| **09.11** | **09.11** | Висы. Строевые упражнения. ОРУ на месте. |
| **10.11** | **10.11** | Висы. Строевые упражнения. ОРУ на месте. |
| **14.11** | **14.11** | Висы. Строевые упражнения. Эстафеты. ОРУ. |
| **16.11** | **16.11** | Вис лежа, вис присев. ОРУ с гимнастической палкой |
| **17.11** | **17.11** | Вис лежа, вис присев. ОРУ с палкой. |
| **21.11** | **21.11** | Вис- выполнение на технику.  |
| **23.11** | **23.11** | Опорный прыжок, строевые упражнения. |
| **24.11** | **24.11** | Опорный прыжок, строевые упражнения. |
| **28.11** | **28.11** | Опорный прыжок- учет, Акробатика |
| **30.11** | **30.11** | Акробатика. Лазание. |
| **01.12** | **01.12** | Акробатика. Лазание. |
| **05.12** | **05.12** | Акробатика -учет.  |
| **07.12** | **07.12** | Лазание-учет |
| **08.12** | **08.12** | Акробатическое соединение  |
| **12.12** |  | Акробатическое соединение -учет |
| **10** | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** |
| **14.12** |  | ИНСТРУКТАЖ ПО Т.Б. ВОЛЕЙБОЛ.Комбинации из передвижений и остановок |
| **15.12** |  | Верхняя передача мяса в парах |
| **19.12** |  | Верхняя передача мяча в шереггах |
| **21.12** |  | Передача мяча со сменой мест |
| **22.12** |  | Передача мяча со сменой мест-учет |
| **26.12** |  | Волейбол. Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра. |
| **11.01** |  | Подача мяча заданную зону. |
| **12.01** |  | Волейбол. Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра. |
| **16.01** |  | Волейбол. Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра. Удержание мяча над собой -учет. |
| **18.01** |  | Волейбол. Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра. Прием и подача мяча на оценку |
| **21** | **Лыжная подготовка** |
| **19.01** |  | Т.б на уроках лыжной подготовки. |
| **23.01** |  | Спуск с преодолением встречного склона (контр уклона) |
| **25.01** |  | Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. |
| **26.01** |  | Преодоление встречного склона в положении шага. |
| **30.01** |  | Постановка палок и отталкивание руками в переходе через один шаг. |
| **01.02** |  | Переход из наклона. Преодоление встречного склона |
| **02.02** |  | Совершенствование техники выполнения перехода через 1 шаг и техники преодоления встречного склона. |
| **06.02** |  | Контрольный норматив на дистанции 5км. (Классический ход) |
| **08.02** |  | Переход с одновременных ходов на попеременные со свободным движением рук. |
| **09.02** |  | Контрольные нормативы на дистанции 3км (коньковый ход) |
| **13.02** |  | Совершенствование техники выполнения перехода из наклона. |
| **15.02** |  | Преодоление подъёмов и препятствий |
| **16.02** |  | Оценка техники выполнения перехода со свободным движением рук. |
| **20.02** |  | Прохождение дистанции 10км без учёта времени (свободный ход). |
| **22.02** |  | Контрольный норматив на дистанции 10 км без учёта времени (свободный ход). |
| **23.02** |  | Попеременный двухшажный ход |
| **27.02** |  | Попеременный четырехшажный, коньковый ход |
| **01.03** |  | Оценка техники преодоления встречного склона |
| **02.03** |  | Прохождение дистанции 3 км (свободный ход) |
| **06.03** |  | Совершенствование прохождения дистанции 3 км (классическим стилем) на время |
| **08.03** |  |  Прохождения дистанции 3 км (классическим стилем) на время |
| **15** | **Спортивные игры** |
| **09.03** |  | Баскетбол.Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра. |
| **13.03** |  | Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. |
| **15.03** |  | Баскетбол. Ведение мяча. Бросок мяча. Учебная игра с персональной защитой. |
| **16.03** |  | Волейбол. Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра. |
| **20.03** |  | Нападающий удар. Блокирование. Учеб-ная игра. |
| **22.03** |  | Сочетание приемов игры. Учебная игра по заданию. КУ. |
| **23.03** |  | Контрольное тестирование по спортив-ным играм. |
| **03.04** |  | Волейбол. Учебно-тренировочная игра |
| **05.04** |  | Волейбол. Техника приема и подачи мяча |
| **06.04** |  | Волейбол. Подача мяча на оценку. |
| **10.04** |  | Волейбол. Учебно-тренировочная игра |
| **12.04** |  | Волейбол. Учебно-тренировочная игра |
| **13.04** |  | Гандбол. Учебно-тренировочная игра |
| **17.04** |  | Гандбол. Правила техники безопасности. Основные правила проведения соревнований |
| **19.04** |  | Сдача контрольных нормативов по спортивным играм |
| **18** | **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** |
| **20.04** |  | Специальные беговые упражнения |
| **24.04** |  | Бег на выносливость |
| **26.04** |  | Легкая атлетика. Бег 60, 100м. |
| **27.04** |  | Бег 100м-учет |
| **01.05** |  | Прыжок в длину с разбега-учет |
| **03.05** |  | Прыжки в длину. |
| **04.05** |  | Прыжок в высоту. Эстафетный бег. |
| **08.05** |  | Прыжок в высоту-учет |
| **10.05** |  | Полоса препятствий на местности. Метание гранаты. |
| **11.05** |  | Кроссовый бег . Метание гранаты |
| **15.05** |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |
| **17.05** |  | Низкий старт. |
| **18.05** |  | Финальное усилие. Эстафетный бег |
| **22.05** |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров. Учебная игра.  |
| **24.05** |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |
| **25.05** |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. |
| **29.05** |  | Сдача нормативов ГТО |
| **31.05** |  | Сдача нормативов ГТО. Подведение итогов. |