

**Тематическое планирование
Физкультура. 10 класс**

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика	Легкая атлетика. Техника безопасности. Правовые основы физической культуры.	1
	Оздоровительные системы физического воспитания.	1
	Оздоровительная ходьба и бег. Развитие быстроты.	1
	Бег с высокого старта. Эстафеты. Равномерный бег.	1
	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1
	Гимнастика при занятиях умственной деятельностью.	1
	Техника низкого старта. Эстафетный бег.	1
	Техника метания малого мяча с места. Прыжковые упражнения.	1
	Элементы самомассажа.	1
	Техника метания гранаты. Прыжок в длину с места.	1
	Развитие специальной выносливости. Полоса препятствий.	1
	Техника прыжка в высоту способом "перекидной".	1
	Прыжок в высоту способом "перекидной".	1
	Основы организации проведения соревнований. Правила судейства. Бег 3 км	1
	Тестовая работа "Легкая атлетика". Бег 3 км	1
Баскетбол	Баскетбол. Техника безопасности. История баскетбола.	1
	Технические действия игроков. Броски мяча в прыжке. Игра по правилам.	1
	Передачи мяча одной и двумя руками. Броски мяча в кольцо.	1
	Ловля мяча после отскока от пола. Командные действия в игре.	1
	Штрафной бросок. перехват мяча. Игра.	1
	Защитные действия в игре. Выбивание и вырывание мяча.	1
	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1
	Нападающие действия в игре (быстрое нападение). Прыжки.	1
	Тактика в игре. Двухсторонняя игра. Взаимодействия игроков в защите.	1
	Учебная игра баскетбол.	1
	Тактика в игре. Взаимодействие игроков в нападении.	1
	Тестовая работа "Баскетбол". Учебная игра в баскетбол.	1
Гимнастика	Гимнастика. Техника безопасности. Правила техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
	Акробатика. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Длинный кувырок. Переворот боком.	1
	Кувырок назад. Мост из положения лежа. Упражнения на гибкость.	1
	Современные системы физического воспитания: гимнастика. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности;	1

	Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах: гимнастическом козле и бревне.	1
	Современные системы физического воспитания: аэробика.	1
	Опорный прыжок способом "ноги врозь". Подтягивания.	1
	Опорный прыжок "ноги врозь". Прыжки через скакалку.	1
	Упражнения на тренажерах. Отжимания.	1
	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
	Гимнастические упражнения на перекладине	1
	Гимнастические упражнения на перекладине	1
	Тестовая работа "Гимнастика".	1
	Строевые упражнения. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	1
	Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: набивными мячами, гантелями.	1
	Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
Лыжные гонки	Лыжные гонки. Техника безопасности. История лыжного спорта.	1
	Техника попеременного двухшажного хода.	1
	Техника одновременного бесшажного хода.	1
	Техника одновременного одношажного хода.	1
	Переход с хода на ход. Техника подъёмов.	1
	Техника спусков с горы в высокой, основной и низкой стойках.	1
	Техника спусков. Торможение "плугом".	1
	Техника конькового хода. Торможение "плугом".	1
	Техника конькового хода. Прохождение учебной дистанции.	1
	Техника конькового хода. Поворот "плугом".	1
	Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	1
	Спуск с горы с поворотом.	1
	Преодоление крутых спусков. Эстафеты на лыжах.	1
	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1
	Переход с хода на ход. Эстафеты на лыжах.	1
	Прохождение соревновательной дистанции.	1
	Прохождение дистанции до 3 км.	1
	Тактика использования лыжных ходов.	1
	Элементы тактики лыжных гонок.	1
	Соревновательная деятельность в массовых видах спорта.	1
	Особенности физической подготовки лыжника.	1
	Тестовая работа "Лыжная подготовка".	1
	Прохождения дистанции 5 км	1
Волейбол	Волейбол. Техника безопасности. История волейбола.	1

	Стойка и перемещение игрока. Нижняя передача мяча в парах.	1
	Верхняя передача мяча в парах. Жонглирование мячом.	1
	Нижняя подача мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол.	1
	Техника нападающего удара. Техника блокирования. Игра в волейбол.	1
	Прием подачи мяча. Прием мяча с падением.	1
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, ловкости.	1
	Тактика нападения: групповые и командные действия. Тактика защиты: групповые и командные действия.	1
	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	1
	Основы техники национальных видов спорта. Основы тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
	Тестовая работа «Волейбол». Приемы аутогенной тренировки, релаксации.	1
Легкая атлетика	Легкая атлетика. Техника безопасности. Виды легкой атлетики.	1
	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Техника безопасности при игре футбол. Индивидуальная техника игрока в футболе.	1
	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Высокий старт. Групповые и командные технические действия в игре футбол.	1
	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Тактические действия в футболе.	1
	Техника прыжка в длину способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега. Индивидуальная техника игрока в мини-футболе.	1
	Техника прыжка в длину способом "ножницы". Метание мяча в цель. Групповые и командные технические действия в игре мини-футбол.	1
	Подготовка к выполнению норм ГТО. Тактические действия в мини-футболе.	1
	Тестовая работа "Легкая атлетика." Кросс	1
Прикладная физическая подготовка	Туризм и спортивное ориентирование. Кросс по пересеченной местности. Полоса препятствий.	1
	Плавание способами брасс и кроль на спине и груди.	1
	Плавание в одежде. Плавание на боку с грузом в руке.	1
	ИТОГО	90