|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 10 класс Тема урока 1 четверть | Кол-во  часов | дата | | дата | | Тип  урока | М.П.Л. |
|  | Легкая атлетика | план | факт | план | факт |
| 1 | Техника безопасности Инструкция №1 бег 30 метров, прыжки в длину с бега | 12 часов  15 часов |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Высокий старт, низкий старт 40 м подтягивание 6 мин бег |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Техника стартового разбега, специальные беговые упражнения, бег 100 м |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, бег в равномерном темпе |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Отработка техника прыжка в длину, бег в равномерном темпе |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Проверка умений в прыжках в длину |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Упражнение для верхнего плечевого пояса, метание гранаты |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Техника метание гранаты с разбега ,500 м |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Метание гранаты на результат, бег на выносливость |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Обучение техники толкание ядра, зона передачи эстафетной палочки |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Техника толкание ядра, челночный бег |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Бег 1000 метров специальные беговые упражнения |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Варианты челночного бега, эстафетный бег |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Бег на выносливость 2000м |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Самостоятельное занятие по заданию учителя |  |  |  |  |  |  |
|  | Волейбол |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности Инструкция №2 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Техника передачи меча учебная игра |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Техника передачи меча на месте и в движении, учебная игра |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Техника передачи меча на месте и в движении, учебная игра |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Варианты подачи меча, прием с подачи. Учебная угра. |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Прием меча сверху, снизу .Подача в зоне. Учебная игра |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Прием меча сверху, снизу .Подача в зоне. Учебная игра |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Техника нападающего удара, учебная игра |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Варианты нападающего удара. учебная игра |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Тактическое действие игроков , учебная игра |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Тактическое действие игроков , учебная игра |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Техника верхней прямой подачи, учебная игра |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 10 класс Тема урока 1 четверть | Кол-во  часов | дата | дата | Тип  урока | М.П.Л. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 10 класс Тема урока 2 четверть | Кол-во  часов | дата | | дата | | Тип урока | М.П.Л. |
|  | Гимнастика  14 часов | план | факт | план | факт |
| 1 | Техника безопасности Инструкция №3. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Построения, перестроения ,повороты в движении. |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Элементы акробатики(кувырки ,стойки, перекаты). |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Разучивание элементов акробатики(кувырки ,равновесия, перевороты). |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Составление комбинации акробатических упражнений. |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Соединение элементов комбинации акробатических упражнений. |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Проверка умения выполнения акробатических упражнений. |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Брусья, висы ,упоры. |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Брусья:закрепить элементы упражнений. |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Проверить умение выполнения упражнений на брусьях ,отжимание. |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Круговая тренировка их акробатических упражнений. |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Перекладина(комбинация из нескольких упражнений). |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Опорный прыжок, отжимание в упоре лежа. |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Прыжки со скакалкой, подтягивание. |  |  |  |  |  |  |
|  | Волейбол |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Техника верхней подачи, учебная игра.  7 часов |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Варианты приема и передачи мяча, учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Варианты подачи в зону №5-6,учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Варианты подачи мяча (блокирование)учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Варианты блокирования (одиночное ,парное) учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Техника нападающего удара, учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Технические действия игроков, двухсторонняя игра. |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 10 класс Тема урока 3 четверть | Кол-во  часов  Кроссовая подготовка 6 часов | дата | | дата | |
|  | Кроссовая подготовка | план | факт | план | факт |
| 1 | Кроссовая подготовка. Техника б/п на уроках по кроссовой подготовки | 9 часов  Лыжная подготовка 15 часов |  |  |  |  |
| 2 | Кроссовая подготовка. Равномерный бег с заданием ОФП.Игра |  |  |  |  |
| 3 | Кроссовая подготовка. Равномерный бег с заданием ОФП.Игра |  |  |  |  |
| 4 | Кроссовая подготовка.Переменный бег с ускорением .ОФП.Игра |  |  |  |  |
| 5 | Кроссовая подготовка.Переменный бег без заданием.ОФП.Игра |  |  |  |  |
| 6 | Кроссовая подготовка. Переменный бег с ускорением .ОФП.Игра |  |  |  |  |
| 7 | Лыжная подготовка. Техника безоп. на уроках по л/п.Попеременный 2 х |  |  |  |  |
| 8 | Лыжная подготовка. Техника попеременного 2-шажного хода |  |  |  |  |
| 9 | Лыжная подготовка. Попеременный четырехшажный ход. |  |  |  |  |
| 10 | Лыжная подготовка.Одновремен. 2-шажный ход. Прохождение отрезков |  |  |  |  |
| 11 | Лыжная подготовка. Техника одновременного 2-шажного хода |  |  |  |  |
| 12 | Лыжная подг.Прохождение дистанции. Одновременный 1-шажный ход. |  |  |  |  |
| 13 | Лыжная подготовка. Техника одновременного одношажного хода. |  |  |  |  |
| 14 | Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. |  |  |  |  |
| 15 | Лыжная подготовка. Переход с одновр .хода на переменный ход |  |  |  |  |
| 16 | Лыжная подготовка. Переход с попеременного хода на одновременный |  |  |  |  |
| 17 | Лыжная подготовка. Сочетание лыжных ходов. |  |  |  |  |
| 18 | Лыжная подготовка. Сочетание лыжных ходов. |  |  |  |  |
| 19 | Лыжная подготовка. Проверка техники переменного 2-шажного хода. |  |  |  |  |
| 20 | Лыжная подготовка. Коньковый ход. Прохождение отрезков. |  |  |  |  |
| 21 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции на время. |  |  |  |  |
|  | Волейбол |  |  |  |  |
| 1 | Техника попадающего удара.Блокирование.Игра |  |  |  |  |
| 2 | Техника попадающего удара. Блокирование(одиноч) |  |  |  |  |
| 3 | Варианты попад. Удара. Блокирование парное. |  |  |  |  |
| 4 | Варианты попад. Удара. Блокирование парное. |  |  |  |  |
| 5 | Практические действия играков.Игра с заданием. |  |  |  |  |
| 6 | Практические действия играков.Игра с заданием. |  |  |  |  |
| 7 | Подача мяча в 6,3,1 зоны. Учебная игра. |  |  |  |  |
| 8 | Подача мяча в 6,3,1 зоны. Учебная игра. |  |  |  |  |
| 9 | Двухсторонняя игра. |  |  |  |  |
| № | 10 класс Тема урока 4 четверть | Кол-во  часов | дата | | дата | |
|  | Легкая атлетика | план | факт | план | факт |
| 1 | Техника безопасности по прыжкам в высоту. |  |  |  |  |  |
| 2 | Подбор индивидуального разбега. |  |  |  |  |
| 3 | Сочетание разбега с отталкиванием . |  |  |  |  |
| 4 | Переход через планку, приземление. |  |  |  |  |
| 5 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» |  |  |  |  |
| 6 | Проверка умения прыжка в высоту |  |  |  |  |
| 7 | Высокий, низкий старт, стартовый разгон, ускорение, бег 30 метров. |  |  |  |  |
| 8 | Специальные беговые упражнение, бег 100 метров на результат |  |  |  |  |
| 9 | Техника толкания ядра. Бег на выносливость 20 |  |  |  |  |
| 10 | Отработка техники толкания ядра. Равномерный бег. |  |  |  |  |
| 11 | Проверка в умении толкания ядра. Бег 400 метров на время. |  |  |  |  |
| 12 | Тройной прыжок, бег по пересеченной местности. |  |  |  |  |
| 13 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный бег. |  |  |  |  |
| 14 | Сочетание разбега с отталк. в прыжках в длину, эстафетный бег по кругу |  |  |  |  |
| 15 | Проверка умения прыжках в длину. Бег 2 км на время,3 км на время |  |  |  |  |
| 16 | ЖЭТ.Прыжки в длину с места,6 минутный бег. |  |  |  |  |
|  | Волейбол |  |  |  |  |
| 1 | Техника нападающего удара,блокирование. Игра. |  |  |  |  |
| 2 | Техника нападающего удара, блокирование(одиночное). Игра. |  |  |  |  |
| 3 | Варианты нападающего удара,блакирование(парное) |  |  |  |  |
| 4 | Тактические действия игроков. Игра с заданием. |  |  |  |  |
| 5 | Тактические действия игроков. Игра с заданием. |  |  |  |  |
| 6 | Подача мяча в 6-3-1 зоны. Учебная игра. |  |  |  |  |
| 7 | Подачи мяча, прием с подачи. Игра в 3 качания |  |  |  |  |
| 8 | Двухсторонняя игра по проавилам. |  |  |  |  |