

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Тема	Дата по плану	Дата факт.
1	Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. Гладкий бег 10 мин	1.09	
2	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения	4.09	
3	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м)	6.09	
4	Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x 40 – 60 м	8.09	
5	Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки	11.09	
6	Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки	13.09	
7	Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Бег 60м на результат	15.09	
8	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра	18.09	
9	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра	20.09	
10	Разнообразные прыжки. Тест – бег 1000м	22.09	
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	25.09	
12	Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	27.09	
13	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	29.09	
14	Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	2.10	
15	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие с 5 -7 беговых шагов	4.10	
16	Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат	6.10	
17	Медленный бег с изменением направления по сигналу до 20 мин	16.10	
18	Бег до 2000 метров	18.10	
19	ОРУ на месте и в движении. Отжимание от пола. Пресс за 30 с	20.10	
20	ОРУ на месте и в движении. Отжимание от пола. Пресс за 30 с на результат	23.10	
21	Прыжки через короткую скакалку за 1 мин. Спорт. игры	25.10	
22	Прыжки через короткую скакалку за 1 мин на результат. Спорт. игры	27.10	
23	ОРУ в движении. Подтягивание	30.10	
24	ОРУ в движении. Подтягивание на результат	1.11	
25	Приседание на одной ноге. Спортивные игры	3.11	
26	Приседание на одной ноге. Спортивные игры	8.11	
27	Спортивные игры	10.11	
28	Спортивные игры	13.11	
29	Спортивные игры	15.11	
30	Спортивные игры	17.11	

31	Спортивные игры	27.11	
32	Бег на средние дистанции. 600 метров	29.11	
33	Бег на средние дистанции. 600 метров	1.12	
34	Бег на средние дистанции. 700 метров	4.12	
35	Бег на средние дистанции. 700 метров	6.12	
36	Бег на средние дистанции. 800 метров	8.12	
37	Бег на средние дистанции. 800 метров	11.12	
38	Бег на средние дистанции. 1000 метров	13.12	
39	Бег на средние дистанции. 1000 метров	15.12	
40	Эстафетный бег	18.12	
41	Эстафетный бег	20.12	
42	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	22.12	
43	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	25.12	
44	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	27.12	
45	Инструктаж ТБ по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста. Учебная игра	29.12	
46	Инструктаж ТБ по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста. Учебная игра	10.01	
47	Инструктаж ТБ по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста. Учебная игра	12.01	
48	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке	15.01	
49	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке	17.01	
50	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учет верхней и нижней передачи мяча	19.01	
51	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учет верхней и нижней передачи мяча	22.01	
52	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учет верхней и нижней передачи мяча	24.01	
53	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. Учет силовой подготовки: отжимание	26.01	
54	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. Учет силовой подготовки: отжимание	29.01	
55	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. Учет силовой подготовки: отжимание	31.01	
56	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. Учет силовой подготовки: отжимание	2.02	
57	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. Учет силовой подготовки: отжимание	5.02	
58	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Учебная игра. Учет упражнений на пресс	7.02	
59	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Учебная игра. Учет упражнений на пресс	9.02	
60	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Учебная игра. Учет упражнений на пресс	12.02	
61	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Учебная игра. Учет упражнений на пресс	14.02	
62	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча	16.02	

63	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча	26.02	
64	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча	28.02	
65	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча	1.03	
66	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча	4.03	
67	ТБ инструктаж по гимнастике. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость	6.03	
68	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине	11.03	
69	Кувырок вперед. назад. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс	13.03	
70	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине	15.03	
71	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Прыжки «змейкой» через скамейку	18.03	
72	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку	20.03	
73	Подтягивание: на низкой(Д) и высокой (М) перекладине – на результат	22.03	
74	ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке	25.03	
75	ОРУ на осанку. Кувырок вперед в стойку на лопатках и кувырок назад в полушпагат-разучивание	27.03	
76	ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке	29.03	
77	Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой учет (1 мин)	1.04	
78	Разучивание «колеса», «мост» из положения стоя	3.04	
79	Разучивание «колеса», «мост» из положения стоя и переворот с моста в упор присев(Д)	5.04	
80	Разучивание «колеса», «мост» из положения стоя и переворот с моста в упор присев(Д)	15.04	
81	Разучивание «колеса», «мост» из положения стоя и переворот с моста в упор присев(Д)	17.04	
82	Баскетбол: Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	19.04	
83	Баскетбол: Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	22.04	
84	Баскетбол: Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	24.04	
85	Баскетбол: Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	26.04	
86	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту	27.04	
87	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту	3.05	
88	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту	6.05	
89	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту	8.05	
90	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту	13.05	
91	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту	15.05	
92	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту	17.05	
93	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту	20.05	
94	Техника защитных действий	22.05	

95	Техника защитных действий	24.05	
96	Зонная система защиты	27.05	
97	Развитие координационных способностей	29.05	