

**Тематическое планирование
10 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов
I. Легкая атлетика (8)		
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Основные знания по физической культуре.	1
2.	Бег на 100 м.	1
3.	Эстафетный бег.	1
4.	Прыжки в длину с разбега.	1
5.	Прыжки в длину с разбега.	1
6.	Метание граната на дальность: 500г. (д), 700 г. (м).	1
7.	Метание граната на дальность: 500г. (д), 700 г. (м).	1
8.	Метание различных снарядов на дальность с разбега.	1
II. Кроссовая подготовка (9)		
9.	Бег по пересеченной местности.	1
10.	Бег по пересеченной местности.	1
11.	Бег по пересеченной местности.	1
12.	Бег по пересеченной местности.	1
13.	Бег по пересеченной местности.	1
14.	Бег по пересеченной местности.	1
15.	Бег по пересеченной местности.	1
16.	Бег по пересеченной местности.	1
17.	Бег по пересеченной местности.	1
III. Футбол (10)		
18.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Теоретические занятия.	1
19.	Удар по летящему мяча средней частью подъема.	1
20.	Удар по летящему мяча средней частью подъема.	1
21.	Удар по мячу серединой лба.	1

22.	Удар по мячу серединой лба.	1
23.	Удар боковой частью лба.	1
24.	Удар по мячу серединой лба в прыжке.	1
25.	Остановка катящегося мяча подошвой.	1
26.	Остановка летящегося мяча подошвой.	1
27.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1
IV. Баскетбол (18)		
28.	Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1
29.	Основные правила игры.	1
30.	Передача мяча одной рукой снизу.	1
31.	Передача мяча одной рукой снизу.	1
32.	Передача мяча одной рукой сбоку.	1
33.	Бросок одной и двумя руками в прыжке.	1
34.	Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.	1
35.	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций.	1
36.	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.	1
37.	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.	1
38.	Вырывание и выбывание мяча.	1
39.	Перехват, накрывание мяча.	1
40.	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	1
41.	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	1
42.	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.	1
43.	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.	1
44.	Двухсторонняя игра с заданиями.	1
45.	Двухсторонняя игра с заданиями.	1
V. Гимнастика (18)		
46.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во	1

	время занятий.	
47.	Акробатические упражнения.	1
48.	Акробатические упражнения.	1
49.	Акробатические упражнения.	1
50.	Акробатические упражнения.	1
51.	Акробатические упражнения.	1
52.	Акробатические упражнения.	1
53.	Висы и упоры.	1
54.	Висы и упоры.	1
55.	Висы и упоры.	1
56.	Опорный прыжок.	1
57.	Опорный прыжок.	1
58.	Опорный прыжок.	1
59.	Развитие гибкости.	1
60.	Развитие гибкости.	1
61.	Развитие координации.	1
62.	Развитие координации.	1
63.	Развитие силовых способностей.	1
VI. Волейбол 18		
64.	Волейбол. Основные правила игры.	1
65.	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.	1
66.	Прием мяча одной рукой с последующим падением перекатом в сторону на бедро и спину.	1
67.	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1
68.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
69.	Передача мяча сверху двумя руками.	1

70.	Верхняя прямая подача.	1
71.	Прямой нападающий удар.	1
72.	Нападающий удар с переводом.	1
73.	Нападающий удар с переводом.	1
74.	Нападающий удар с поворотом туловища.	1
75.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).	1
76.	Индивидуальное и групповое блокирование.	1
77.	Индивидуальное и групповое блокирование.	1
78.	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении.	1
79.	Индивидуальные и командные тактические действия в защите.	1
80.	Двухсторонняя игра с заданиями.	1
81.	Двухсторонняя игра с заданиями.	1
VII. Легкая атлетика (7)		
82.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега.	1
83.	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
84.	Метание различных снарядов на дальность с разбега.	1
85.	Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели.	1
86.	Метание граната на дальность: 500г. (д), 700 г. (м).	1
87.	Прыжки в высоту с разбега.	1
88.	Прыжки в высоту с разбега.	1
VIII. Футбол (17)		
89.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1
90.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1
91.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1
92.	Остановка мяча грудью.	1
93.	Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1
94.	Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1

95.	Отбор мяча подкатом.	1
96.	Отбор мяча подкатом.	1
97.	Обманные движения (финты).	1
98.	Обманные движения (финты).	1
99.	Финт ударом ногой.	1
100.	Тактические действия в защите.	1
101.	Тактические действия в защите.	1
102.	Тактические действия в нападении.	1
103.	Тактические действия в нападении.	1
104.	Двухсторонняя игра с заданиями.	1
105.	Двухсторонняя игра с заданиями.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Тарканова Марианна Викторовна

Действителен с 22.02.2022 по 22.02.2023