

**Календарно-тематическое планирование  
уроков физической культуры в 10б классах**

№ урока	Дата		Содержание (раздел программы, тема урока)	
	План	Факт		
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>				
1	1.09		Спринтерский бег. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</li> <li>•формирование уважительного отношения к культуре других народов;</li> <li>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul>
2	3.09		Спринтерский бег. Эстафетный бег. Техника бега.	
3	6.09		Спринтерский бег. Эстафетный бег.	
4	8.09		Спринтерский бег. Эстафетный бег.	
5	10.09		Спринтерский бег. Эстафетный бег.	
6	13.09		Прыжок в длину. Метание малого мяча. Техника упражнений.	
7	15.09		Прыжок в длину. Метание малого мяча. Правила соревнований.	
8	17.09		Прыжок в длину. Метание малого мяча.	
9	20.09		Прыжок в длину. Метание малого мяча.	
10	22.09		Бег на средние дистанции. Представление о темпе.	
11	24.09		Бег на средние дистанции.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</b>				
12	27.09		Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	<p>развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</li> </ul>
13	29.09		Висы. Строевые упражнения. Страховка и помощь.	
14	1.10		Висы. Строевые упражнения. Упражнения для разогревания.	
15	4.10		Висы. Строевые упражнения.	
16	6.10		Висы. Строевые упражнения.	
17	8.10		Висы. Строевые упражнения.	
18	11.10		Опорный прыжок. Основы выполнения прыжка.	
19	13.10		Опорный прыжок. Строевые упражнения.	
20	15.10		Опорный прыжок. Строевые упражнения.	
21	18.10		Опорный прыжок. Строевые упражнения.	
22	20.10		Опорный прыжок. Строевые упражнения.	
23	22.10		Опорный прыжок. Строевые упражнения.	
24	25.10		Акробатика. Лазание. Страховка и помощь.	
25	27.10		Акробатика. Лазание. Силовые упражнения.	
26	29.10		Акробатика. Лазание. Упражнения для осанки.	
27	8.11		Акробатика. Лазание.	
28	10.11		Акробатика. Лазание.	
29	12.11		Акробатика. Лазание.	
<b>Баскетбол (18 часов)</b>				
30	15.11		Ведение мяча. Инструктаж по ТБ.	

31	17.11		Ведение мяча. Техника ведения.	определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
32	19.11		Ведение мяча. Правила игры.	
33	22.11		Ведение мяча. Жесты судей.	
34	24.11		Ведение мяча.	
35	26.11		Броски мяча. Техника бросков.	
36	29.11		Броски мяча. Правила игры.	
37	1.12		Броски мяча.	
38	3.12		Броски мяча. Жесты судей.	
39	6.12		Броски мяча.	
40	8.12		Броски мяча. Техника бросков.	
41	10.12		Броски мяча.	
42	13.12		Броски мяча.	
43	15.12		Броски мяча.	
44	17.12		Броски мяча.	
45	20.12		Ловля и передача мяча. Техника ловли и передачи.	
46	22.12		Ловля и передача мяча. Техника ловли и передачи.	
47	24.12		Ловля и передача мяча.	
<b>Волейбол (18 часов)</b>				
48	27.12		Стойки и передвижения. Инструктаж по ТБ.	определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
49	29.12		Передача двумя сверху.	
50	10.01		Передача двумя сверху.	
51	12.01		Верхняя передача мяча в парах.	
52	14.01		Передача сверху и снизу, над собой.	
53	17.01		Передача сверху и снизу, над собой.	
54	19.01		Передача сверху и снизу, над собой.	
55	21.01		Подачи, прием мяча после подачи.	
56	24.01		Подачи, прием мяча после подачи.	
57	26.01		Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	
58	28.01		Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	
59	31.01		Прямой нападающий удар.	
60	2.02		Прямой нападающий удар.	
61	4.02		Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания.	
62	7.02		Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания.	
63	9.02		Тактика свободного нападения. Нападающий удар.	
64	11.02		Тактика свободного нападения. Нападающий удар.	
65	14.02		Тактика свободного нападения. Нападающий удар.	
<b>Элементы единоборств (6 часа)</b>				
66	16.02		Стойки, захваты, освобождение от захватов. Инструктаж по ТБ.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и
67	18.02		Борьба за выгодное положение. Приемы страховки.	
68	21.02		Борьба за выгодное положение. Приемы страховки.	
69	25.02		Борьба за выгодное положение. Приемы страховки.	
70	28.02		Упражнения в парах, овладение приемами страховки.	

71	2.03		Упражнения в парах, овладение приемами страховки.	свободе.	
<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>					
72	4.03		Экипировка лыжника. Инструктаж по ТБ.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
73	7.03		Имитация попеременного двухшажного хода. Работа рук лыжника.		
74	9.03		Имитация попеременного двухшажный ход.		
75	11.03		Имитация одновременного двухшажного хода. Работа ног лыжника.		
76	21.03		Имитация одновременного двухшажного хода.		
77	23.03		Имитация одновременного одношажного хода.		
78	25.03		Имитация одновременного одношажного хода.		
79	28.03		Поворот на месте махом. Торможение и поворот упором.		
80	30.03		Поворот на месте махом. Торможение и поворот упором.		
81	1.04		Имитация поворота переступанием, поворота на месте махом. Поворот переступанием, поворот на месте махом.		
82	4.04		Имитация ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.		
83	6.04		Имитация ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.		
84	8.04		Имитация техники спусков и подъемов. Техника спусков и подъемов.		
85	11.04		Имитация техники спусков и подъемов. Техника спусков и подъемов.		
86	13.04		Имитация техники классических лыжных ходов. Техника классических лыжных ходов.		
87	15.04		Имитация техники классических лыжных ходов. Техника классических лыжных ходов.		
88	18.04		Имитация попеременного двухшажного хода, в низкой и высокой стойке лыжника.		
89	20.04		Имитация попеременного двухшажного хода, в низкой и высокой стойке лыжника.		
<b>Легкая атлетика (10ч)</b>					
90	22.04		Спринтерский бег. Эстафетный бег. ТБ на занятиях л/атлетикой.		•формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
91	25.04		Спринтерский бег. Эстафетный бег. Техника бега.		
92	27.04		Спринтерский бег. Эстафетный бег. Правила соревнований.		

93	29.04		Спринтерский бег. Эстафетный бег.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование уважительного отношения к культуре других народов;</li> <li>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul>
94	2.05		Спринтерский бег. Эстафетный бег.	
95	4.05		Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Техника упражнений.	
96	6.05		Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Правила соревнований.	
97	11.05		Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	
98	13.05		Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	
99	16.05		Бег на средние дистанции. Представление о темпе.	
<b>Мини - футбол (3часов)</b>				
100	18.05		Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	<p>определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</li> </ul>
101	20.05		Удары. Остановка катящегося мяча.	
102	23.05		Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.	