

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Дубенский район
«Опоченский центр образования»

Согласовано
зам директора по УВР


«30» 08 2017 г

Утверждено
приказ № от 2017 г


Директор Потоцкий Г.П.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре**

на 2017- 2018 учебный год

Класс 10

Учитель Курбацкий В.В.

Общее количество часов по учебному плану 105

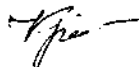
По 3 ч. в неделю. Всего учебных недель 35

Учебник: « Физическая культура. 10-11 классы». В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2011
год.

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей эстетического цикла

Протокол № 1 от «30» августа 2017 г

Руководитель МО Курбацкая Л.В.



ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета

Протокол № 1 от «30» августа 2017 г

104	1	и проведения закаливающих процедур.
105	1	Кроссовая подготовка: марш-бросок 3 км.(д.) и 5 км.(ю.). Развитие силы. Марш- бросок 4 км.(д.) и 6 км.(ю.). Развитие выносливости.

№ урока	Кол-во часов	ТЕМЫ УРОКА
71.	1	РК: виды спорта, распространённые в Тульской области. Инструктаж при проведении занятий по волейболу. Передача мяча у сетки.
72.	1	РК :знаменитые спортсмены Тульской области. Многократные передачи мяча сверху и снизу через сетку. Нижняя подача. Учебная игра.
73	1	Многократный приём мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
74	1	Приём мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием .
75.	1	Нападающий удар . Верхняя прямая подача . Учебная игра с заданием .
76.	1	Нападающий удар, блокирование одиночное. Учебная игра с заданием.
77.	1	Нападающий удар Многократный приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.
78.	1	Нападающий удар. Блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
79.	1	Нападающий удар. Блокирование. Многократные чередование передач мяча сверху и снизу.
80.	1	Оценка техники передачи мяча через сетку. Учебная игра.
81.	1	Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.
82.	1	Оценка игровой деятельности.
83.	1	Оценка тактических действий в игре.
84	1	Совершенствование изученных приемов в игре.
85	1	Двусторонняя игра. Нападающий удар из зон 4, 2 и 3.
86	1	Блокирование одиночное и групповое (вдвоём), страховка. Двусторонняя. игра
87.	1	Совершенствование техники многократного приёма мяча снизу двумя руками . Учебная игра через игрока передней линии .
88.	1	Совершенствование техники приёма мяча снизу после подачи . и верхней прямой подачи .
89.	1	Обучение техники прямого нападающего удара и блокирование . Учебная игра .
90.	1	Прямой нападающий удар .Верхняя прямая подача и приём мяча снизу после подачи .Учебная игра .
91.	1	Прямой нападающий удар , блокирование .Учебная игра
92	1	Совершенствование техники приёма мяча снизу после подачи . Учебная игра с заданием .
93	1	Совершенствование тактики в учебной игре .
94.	1	Оценка техники прямого нападающего удара .
95	1	Инструктаж ТБ по лёгкой атлетике. Старт в эстафетном беге. Бег на короткие дистанции. Выполнении команд с низкого старта. Кросс 2 км. без учёта времени.
96	1	Бег 100 м. на время. Метание гранаты с разбега. Кросс 2 км. (д.) и 3 км.(ю)
97	1	Бег 100 м на время . Метание гранаты на дальность . Эстафета 4*100м.
98	1	Бег 100 м на время Кросс 2 км (д) и 3 км (ю) на время .
99	1	Сдача учебного норматива : бег 100 м. Метание гранаты с разбега на дальность.
100	1	Метание гранаты на дальность. Развитие силы и выносливости.
101	1	Сдача учебного норматива: метание гранаты. Кросс 2 км. (д.) и 3 км.(ю.)
102	1	Кросс 2 км.(д.) и 3 км.(ю.) с учётом времени. Развитие выносливости и силы.
103	1	Сдача учебного норматива: кросс 2 км.(д.) и 3 км.(ю.) Правила организации

45	1	Подъём в упор силой (ю.) Сдача учебного норматива: подтягивание (ю.) и подъём туловища (д.) Опорный прыжок.
46	1	Оценка техники опорного прыжка (д.) и выхода силой в упор (ю.)
47	1	Совершенствование техники подъёма переворотом в упор (ю.) и упражнений в акробатике (д.).
48	1	Разучивание техники опорного прыжка ноги врозь (конь в длину) и стойки на плечах из седа ноги врозь (ю.) Лазанье по канату (д.)
49	1	Опорный прыжок ноги врозь (ю.) Совершенствование лазанья по канату (д.)
50	1	Разучивание техники упражнений в акробатике (д.), упражнения на перекладине и опорного прыжка (ю.)
51	1	Сдача учебного норматива: удержание ног в положении угол в упоре.
52	1	Совершенствование техники акробатической комбинация (д.) и опорного прыжка (ю.)
53	1	Оценка техники опорного прыжка ноги врозь (ю.) и акробатической комбинации (д.).
54	1	Сдача учебного норматива: сгибание и разгибание рук в упоре (ю.) Упражнения на брюшной пресс и гибкость (д.)
55	1	Инструктаж ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке . РК Веденин В.П. – биография .Одновременный одношажный и двухшажный ход
56	1	Совершенствование техники одношажного и двухшажного хода Бег по пересечённой местности 3 км. .
57	1	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода . Преодоление дистанции 5 км.
58	1	Обучение технике спусков . Преодоление препятствий .
59	1	Разучивание техники перехода с одновременных ходов на попеременные .
60	1	Преодоление дистанции 3 км (дев) 5 км (юн) .
61	1	Разучивание техники комбинированных ходов . Преодоление дистанции 3 км (дев) 5 км (юн) без учёта времени .
62	1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км.
63	1	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные . Преодоление подъёмов и препятствий .
64	1	Бег на лыжах 3 км (дев) , 5 км (юн) с учётом времени .
65	1	Бег на лыжах 5 км (дев) , 10 км (юн) без учёта времени .
66	1	Совершенствование техники комбинированных ходов
67	1	Попеременный четырёхшажный ход .Преодоление подъёмов и препятствий
68	1	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.- 3 км
69	1	Сдача учебного норматива ; бег на лыжах 3 км (д) и 5 км (ю)
70	1	Совершенствование техники бега на лыжах 5 км (д) и 10 км (ю) без учёта времени.

№ урока	Кол-во часов	ТЕМЫ УРОКА
18.	1	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.
19.	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.
20.	1	Совершенствование техники бросков по кольцу с различных дистанций. Учебная игра с персональной защитой.
21.	1	Штрафной бросок. Совершенствование техники ведения мяча при сближении с соперником. Учебная игра.
22.	1	Передача мяча от головы. Бросок мяча одной рукой от головы. Учебная игра.
23.	1	Бросок мяча одной рукой и двумя руками от головы. Учебная игра с персональной защитой.
24.	1	Оценка техники передачи и ловли мяча в движении. Учебная игра.
25.	1	Оценка техники ведения мяча при сближении с соперником. Учебная игра.
26.	1	Оценка техники изученных приёмов в игровой деятельности.
27.	1	Оценка тактических действий в игре.
28.	1	Двусторонняя игра, позиционное нападение.
29.	1	Двусторонняя игра, взаимодействие игроков в нападении.
30.	1	Учебная игра с заданием (зонная защита).
31.	1	Двусторонняя игра, персональная защита.
32.	1	Учебная игра: совершенствование изученных приёмов
33.	1	Совершенствование техники ведения мяча и броска одной рукой в движении . учебная игра .
34.	1	Совершенствование техники передачи в движении и ведения с изменением направления . Учебная игра .
35.	1	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча в движении и броска по кольцу одной рукой от плеча в движении . Учебная игра .
36.	1	Штрафной бросок . Совершенствование техники броска по кольцу с различных дистанций . Учебная игра .
37.	1	Совершенствование техники передачи мяча в движении , броска одной рукой в прыжке. Учебная игра .
38.	1	Совершенствование тактических взаимодействий в нападении . Учебная игра .
39.	1	Штрафной бросок . Совершенствование техники ведения мяча при сближении с соперником . Учебная игра .
40.	1	Штрафной бросок Совершенствование техники броска по кольцу со средней дистанции . Учебная игра .
41.	1	Штрафной бросок Совершенствование техники броска по кольцу после ведения . Учебная игра .
42.	1	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости движения . Учебная игра .
43.	1	РК: история зарождения физического воспитания в Тульской области. Инструктаж при проведении занятий по гимнастике. Разучивание техники прыжка углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.). Подъём в упор силой (ю.)
44.	1	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (д.)

10 класс

№ урока	Кол-во часов	ТЕМЫ УРОКА
I ПОЛУГОДИЕ		
1.	1	Инструктаж ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. РК: л/а в Тульской области. Низкий старт. Стартовый разгон. Кросс 2 км. без учёта времени.
2.	1	Основы ТБ и профилактики травматизма. Бег 30 м., 60 м., 100 м. Стартовый разгон. Кросс 2 км. (д.) и 3 км. (ю.) без учёта времени.
3.	1	РК: “Лапта” в Тульской области. Бег 100 м. Финиширование. Кросс 2км. (д.) и 3 км. (ю).Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.
4.	1	РК: “Лапта”. Бег 100 м. на время. Кросс 3 км. (д.), 5 км. (ю.). Всесторонность развития личности.
5.	1	Бег 100 м. на время. Кросс 2 км. (д.) и 3км.(ю.) без учётом времени. Физическое совершенство.
6.	1	Сдача учебного норматива: бег 100 м. РК: “Лапта” в нашей местности. Физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.
7.	1	Сдача учебного норматива: кросс 2 км. (д.) и 3 км. (ю). Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий ФУ профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.
8.	1	Основные формы и виды ФУ. Инструктаж ТБ при прыжках в высоту. Прыжок в высоту способом “перешагивание” – разбег, отталкивание.
9.	1	Прыжок в высоту способом “перешагивание” – отталкивание, полёт, приземление. Основы начальной военной физической подготовки.
10.	1	Совершенствование основных прикладных двигательных действий. Прыжок в высоту – проходка. Развитие скоростно-силовых качеств.
11.	1	Совершенствование техники прыжка в высоту способом “перешагивание”. Развитие основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости, ловкости) в процессе проведения индивидуальных занятий.
12.	1	Основы проведения и организации спортивных соревнований по видам спорта. Совершенствование техники прыжка в высоту способом “перешагивание” в соревнованиях внутри класса.
13.	1	Совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Прыжки в высоту способом “перешагивание” –проходка.
14.	1	Сдача учебного норматива: прыжок в высоту способом “перешагивание”. Организация режима дня.
15.	1	Формирование правильной осанки, её значение в жизнедеятельности человека. Инструктаж ТБ при проведении занятий по спортивным играм ловля передача мяча в прыжке.
16.	1	Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками. “Салки” с ведением мяча. Учебная игра.
17.	1	Передача мяча от головы. Ведение мяча при сближении с соперником. Учебная игра.