

Календарно тематическое планирование 10 класс

п/п №	Наименование разделов и тем	По плану	Дата
I ЧЕТВЕРТЬ			
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
2	Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
3	Плавание. Инструктаж по технике безопасности		
4	Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
5	Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1	
6	Плавание. Скольжение и работа ног кролем на груди, спине.	1	
7	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
8	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. качеств (подтягивание, пресс).	1	
9	Плавание. Скольжение и работа ног кролем на груди, спине.	1	
10	Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	1	
11	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
12	Плавание. Движение ногами при плавании кролем на спине.	1	
13	Метание мяча. Развитие выносливости.	1	
14	Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
15	Плавание. Движение руками при плавании кролем на спине.	1	
16	Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1	
17	ТБ на уроках по спортивным играм. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.	1	
18	Плавание. Согласование работы рук, ног при плавании кролем на спине.	1	
19	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
20	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
21	Плавание. Выполнение поворотов при плавании кролем на спине.	1	
22	Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1	
II ЧЕТВЕРТЬ			
23	Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
24	Плавание. Совершенствование техники плавания кролем на спине.	1	

25	Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
26	2 шага бросок после ведения. Игра. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
27	Плавание. Простейшие прыжки в воду.	1	
28	ТБ на уроках по гимнастике. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег). Упражнения на бревне	1	
29	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
30	Плавание. Движение ногами при плавании кролем на груди.	1	
31	Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
32	Упражнения на перекладине.	1	
33	Плавание. Согласование движений ногами с дыханием при плавании кролем на груди.	1	
34	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1	
35	Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
36	Плавание. Движение руками при плавании кроль на груди.	1	
37	Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
38	Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
39	Плавание. Согласование движений руками с дыханием при плавании кролем на груди.	1	
40	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
41	Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
42	Брасс. Плавание в полной координации. Контрольное плавание вольным стилем 100 м без учета времени.	1	
43	Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
44	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
45	Прикладное плавание (ныряние брассом) с доставанием предметов. Эстафетное плавание.	1	
	III ЧЕТВЕРТЬ		
46	Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
47	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
48	Контрольный урок. Проплывание 50 м брассом с учетом времени.	1	

49	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-хшажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	
50	Одновременный 2-хшажный ход. Подъемы в гору. Подъемы в гору.	1	
51	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания дельфином. Положение тела и головы в воде. Плавание с поддерживающими средствами. Выдохи в воду. Движений ногами и руками. Специальные упражнения.	1	
52	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	1	
53	Одновременный 2-хшажный ход. Спуски с горы.	1	
54	Дельфин. Движения руками (плавание в ластах). Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 25 м.	1	
55	Бег по дистанции до 3 км.	1	
56	Повороты на месте. Подъемы в гору.	1	
57	Дельфин. Плавание в полной координации с задержкой дыхания, в согласовании с дыханием. Повороты. Старты.	1	
58	Бег по дистанции до 3 км.	1	
59	Одновременный 2-хшажный ход. Подъемы в гору.	1	
60	Контрольный урок. Сдача норматива 200 м вольным стилем без учета времени.	1	
61	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1	
62	Повороты на месте. Спуски с горы.	1	
63	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания дельфином. Положение тела и головы в воде. Плавание с поддерживающими средствами. Выдохи в воду. Движений ногами и руками. Специальные упражнения.	1	
64	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1	
65	Одновременный 2-хшажный ход. Спуски с горы.	1	
66	Дельфин. Движения руками (плавание в ластах). Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 25 м.	1	
67	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1	
68	Одновременный 2-хшажный ход. Спуски с горы.	1	
69	Дельфин. Плавание в полной координации с задержкой дыхания, в согласовании с дыханием. Повороты. Старты.	1	
70	Инструктаж. Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
71	Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
72	Контрольный урок. Сдача норматива 100 м кролем на груди или на спине без учета времени.	1	
73	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	
74	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	

75	Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения.	1	
76	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1	
IV ЧЕТВЕРТЬ			
77	Нижняя прямая подача.	1	
78	Брасс. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.	1	
79	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	
80	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты.	1	
81	Брасс. Плавание с помощью рук 2х25 м. Плавание с помощью ног 2х25 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Старты. Повороты.	1	
82	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты.	1	
83	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	
84	Брасс. Плавание в полной координации. Контрольное плавание вольным стилем 100 м без учета времени.	1	
85	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и : «Бомбардиры»	1	
86	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол.	1	
87	Контрольный урок. Проплывание 50 м на спине с учетом времени.	1	
88	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1	
89	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
90	Прикладное плавание (ныряние брассом) с доставанием предметов. Эстафетное плавание.	1	
91	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
92	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
93	Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 25 м на спине и на груди.	1	
94	Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
95	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1	
96	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.	1	

97	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
98	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
99	Контрольный урок. Проплавание дистанции 50 м кролем на груди с учетом времени.	1	
100	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
101	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
102	Подведение итогов четверти. Эстафетное плавание, игры на воде.	1	