

**Календарно – тематическое планирование по физкультуре 10 класс  
(4-ая четверть)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
			План	Факт	
79 урок	Инструктаж по ТБ на уроках Б/Б. Сочетание приемов передвижений и остановок игроа. ОРУ на месте без предмета. Броски мяча от головы в прыжке со средней дистанции с пассивным сопротивлением. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Нападение быстрым прорывом (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	1 неделя апреля	06.04	
80 урок	Сочетание приемов передвижений и остановок игроа. ОРУ в парах с мед.мячами. Броски мяча от головы в прыжке со средней дистанции с пассивным сопротивлением. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Нападение быстрым прорывом (3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		08.04	
81 урок	Сочетание приемов передвижений и остановок игроа. ОРУ в движении шагом. Броски мяча от головы в прыжке со средней дистанции с пассивным сопротивлением. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Нападение быстрым прорывом (4х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		08.04	
82 урок	Сочетание приемов передвижений и остановок игроа. ОРУ на месте без предмета. Броски мяча от головы в прыжке со средней дистанции с пассивным сопротивлением. Позиционное нападение через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		13.04	
83 урок	Сочетание приемов передвижений и остановок игроа. ОРУ с мед.мячами в парах. Броски мяча от головы в прыжке со средней дистанции с пассивным сопротивлением. Позиционное нападение через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	2 неделя апреля	15.04	
84 урок	Сочетание приемов передвижений и остановок игроа. ОРУ на месте без предмета. Броски мяча от головы в прыжке со средней дистанции . Позиционное нападение через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		15.04	

85 урок	Сочетание приемов передвижений и остановок игроеа. ОРУ в движении шагом. Броски мяча от головы в прыжке со средней дистанции . Позиционное нападение через «заслон» с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	3 неделя апреля	20.04	
86 урок	Сочетание приемов передвижений и остановок игроеа. ОРУ с мед.мячами в парах. Броски мяча от головы в прыжке с дальней дистанции с пассивным сопротивлением. Взаимодействие в нападении двух «отдай мяч и выйди». Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		22.04	
87 урок	Сочетание приемов передвижений и остановок игроеа. ОРУ на месте без предмета. Броски мяча от головы в прыжке с дальней дистанции с пассивным сопротивлением. Взаимодействие в нападении двух «отдай мяч и выйди» с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		22.04	
88 урок	Сочетание приемов передвижений и остановок игроеа. ОРУ в движении шагом. Броски мяча от головы в прыжке с дальней дистанции с пассивным сопротивлением. Взаимодействие в нападении двух «отдай мяч и выйди» с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	4 неделя апреля	27.04	
89 урок	Сочетание приемов передвижений и остановок игроеа. ОРУ в парах с мед.мячами. Броски мяча от головы в прыжке с дальней дистанции с пассивным сопротивлением. Взаимодействие в нападении двух «отдай мяч и выйди» с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		29.04	
90 урок	Сочетание приемов передвижений и остановок игроеа. ОРУ на месте без предмета. Броски мяча от головы в прыжке с дальней дистанции с пассивным сопротивлением. Взаимодействие в нападении двух «отдай мяч и выйди» с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		29.04	
91 урок	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Равномерный бег до 5 мин. ОРУ в движении. СБУ. Высокий старт(30-40м). Бег по дистанции(60-80м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств	1	2 неделя мая	04.05	
92 урок	Равномерный бег до 6 мин. ОРУ в парах. СБУ. Высокий старт(30-50). Бег с ускорением (до40-60м). Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств	1		06.05	

93 урок	Равномерный бег до 7 мин. ОРУ в движении. СБУ. Высокий старт(30-50). Бег с ускорением (до40-50м). Круговая эстафета (бег по повороту). Челночный бег 10х10 м - на результат. Развитие координационных способностей	1		06.05	
94 урок	Равномерный бег до 8 мин. ОРУ на месте в кругу. СБУ. Высокий старт(30-50). Бег с ускорением (до50-60м). Круговая эстафета (бег по дистанции) Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств	1	3 неделя мая	11.05	
95 урок	Равномерный бег до 9 мин. ОРУ в движении. СБУ. Высокий старт (до30-50м). Бег 60м - на результат. Круговая эстафета (финиширование) Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств	1		13.05	
96 урок	Равномерный бег до 10 мин. ОРУ с мал. мячами. СБУ. Метание малого мяча(150г) на дальность с места с3-5 шагов разбега. Подвижные и спортивные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств	1		13.05	
97 урок	Равномерный бег до 4 мин. ОРУ с мал. мячами. СБУ. Метание малого мяча(150г) на дальность с 4-6 шагов разбега. Бег 800м - на результат. Спортивные игры ( футбол, баскетбол). Развитие скоростно-силовых качеств	1	4 неделя мая	18.05	
98 урок	Равномерный бег до 5 мин. ОРУ с мал. мячами. СБУ. Метание малого мяча(150г) на дальность с 5-7 шагов разбега - на результат. Подвижные и спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств	1		20.05	
99 урок	Равномерный бег до 6 мин. ОРУ с мал. мячами. СБУ. Метание малого мяча(150г) на дальность с 5-7 шагов разбега - на результат. Подвижные и спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств	1		20.05	
100 урок	Равномерный бег до 11 мин. ОРУ в движении. СБУ. Спортивные игры (футбол, баскетбол). Развитие выносливости и координационных способностей	1	5 неделя мая	25.05	
101 урок	Равномерный бег до 4 мин. ОРУ в движении шагом. СБУ. Бег 2000 м - на результат. Спортивные игры (футбол, баскетбол). Развитие выносливости	1		27.05	
102 урок	Бег по пересеченной местности до 12 мин преодоление естественных препятствий). ОРУ на месте без предмета. Спортивные игры (футбол, баскетбол). Развитие выносливости	1		27.05	