

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (девушки) на 2021-2022 учебный год

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Д/з
	10 а		
«Легкая атлетика и кроссовая подготовка». 24 часа			
1.	02.09.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Ознакомление с понятием о физической культуре личности.	Комплекс 1. Стр. 104–106
2.	03.09	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Совершенствование техники низкого старта. Развитие быстроты	Комплекс 1.
3.	07.09	Спринтерский бег. Совершенствование техники стартового разгона.	Комплекс 1. с. 104–106
4.	09.09	Спринтерский бег. Освоение техники эстафетного бега. Техника финиширования.	Комплекс 1
5.	10.09	Спринтерский бег. Бег на 100 м.	Комплекс 1.
6.	14.09	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Разбег.	Комплекс 1.
7.	16.09	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Комплекс 1.
8.	17.09	Правилами соревнований по прыжкам в длину.	Комплекс 1. с. 106–107
9.	21.09	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Отталкивание.	Комплекс 1.
10.	23.09	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Разбег	Комплекс 1
11.	24.09	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Приземление.	Комплекс 1
12.	28.09	Метание. Правила соревнований по метанию мяча.	Комплекс 1 с. 104–107
13.	30.09	Метания мяча в цель и на дальность с разбега.	Комплекс 1
14.	01.10	Метание гранаты на дальность.	Комплекс 1
15.	05.10	Метание гранаты на дальность с полного разбега.	с. 104–107
16.	07.10	Бег по пересеченной местности. Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности.	Комплекс 1

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Д/з
	10 а		
17.	08.10	Бег по пересеченной местности. Правила соревнований по кроссу	Комплекс 1
18.	12.10	Бег 1000 м	Комплекс 1
19.	14.10	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	с. 108–109, § 7
20.	15.10		Комплекс 1
21.	19.10	Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	с. 108–109
22.	21.10	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	Комплекс 1
23.	22.10	Правовые основы физической культуры и спорта	с. 108–109
24.	26.10	Бег 2000 м.	Комплекс 1
«Гимнастика». 18 часов			
25.	28.10	Висы и упоры. Техника безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.	Комплекс 2
26.	29.10	Висы и упоры.	Комплекс 2
27.	09.11	Строевые упражнения.	Комплекс 2 с. 91-94
28.	11.11	Строевые упражнения.	Комплекс 2
29.	12.11	ОРУ с предметами. Опорные прыжки	Комплекс 2
30.	16.11	ОРУ с предметами. Опорные прыжки	Комплекс 2
31.	18.11	ОРУ с предметами. Опорные прыжки	Комплекс 2
32.	19.11	ОРУ с предметами. Опорные прыжки	Комплекс 2
33.	23.11	ОРУ с предметами. Опорные прыжки	Комплекс 2
34.	25.11	ОРУ с предметами. Опорные прыжки	Комплекс 2 с. 99-100
35.	26.11	Акробатические элементы.	Комплекс 2
36.	30.11	Акробатические элементы.	Комплекс 2

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Д/з
	10 а		
37.	02.12	Акробатические элементы.	Комплекс 2 с.100-103
38.	03.12	Акробатические элементы.	Комплекс 2
39.	07.12	Акробатические элементы.	Комплекс 2
40.	09.12	Акробатические элементы.	Комплекс 2
41.	10.12	Акробатические элементы.	Комплекс 2 с.99-103
42.	14.12	Акробатические элементы.	Комплекс 2
«Спортивные игры (волейбол, баскетбол)». 40 часов			
43.	16.12	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Приемы передвижений и остановок игрока.	Комплекс 3
44.	17.12	Приемы передвижений и остановок игрока. Правила игры в баскетбол.	Комплекс 3
45.	21.12	Передача мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции	Комплекс 3 § 16
46.	23.12	Передача мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции	Комплекс 3
47.	24.12	Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции	Комплекс 3 с. 55
48.	28.12	Тактические действия в нападении (позиционное со сменой мест).	Комплекс 3
49.	11.01	Тактические действия в нападении (позиционное со сменой мест).	Комплекс 3
50.	13.01	Совершенствование навыков учебной игры	Комплекс 3 с.55-60
51.	14.01	Техника вырывания и выбивания мяча	Комплекс 3
52.	18.01	Тактика нападения быстрым прорывом	Комплекс 3
53.	20.01	Тактика нападения быстрым прорывом	Комплекс 3 с.61
54.	21.01	Совершенствование навыков учебной игры	Комплекс 3
55.	25.01	Совершенствование навыков учебной игры	Комплекс 3

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Д/з
	10 а		
56.	27.01	Бросок одной рукой от плеча в движении	Комплекс 3
57.	28.01	Бросок одной рукой от плеча в движении	Комплекс 3 с. 60
58.	01.02	Штрафной бросок	Комплекс 3
59.	03.02	Штрафной бросок	Комплекс 3
60.	04.02	Действие игрока в «зонной защите»	Комплекс 3
61.	08.02	Действие игрока в «зонной защите»	Комплекс 3 с.59-60
62.	10.02	Совершенствование тактических действий в нападении и защите	Комплекс 3
63.	11.02	Техника перемещений игрока в волейболе.	Комплекс 3
64.	15.02	Влияние игровых упражнений на развитие координационных эи кондиционных способностей. Комбинации из разученных перемещений.	Комплекс 3
65.	17.02	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест	Комплекс 3
66.	18.02	Верхняя передача мяча двумя руками в парах. Нижняя прямая подачу мяча.	Комплекс 3 с. 72-74
67.	22.02	Верхняя передачу в парах через сетку с перемещением. Нижняя прямая подачу мяча.	Комплекс 3
68.	24.02	Верхняя передача мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками.	Комплекс 3
69.	25.02	Совершенствование верхней прямой подачи мяча	Комплекс 3 с.72-74
70.	01.03	Совершенствование верхней прямой подачи мяча	Комплекс 3
71.	03.03	Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Комплекс 3
72.	04.03	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	Комплекс 3 с.165-167
73.	10.03	Индивидуальный и групповой способ блокирования	Комплекс 3
74.	11.03	Индивидуальный и групповой способ блокирования	Комплекс 3

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Д/з
	10 а		
75.	15.03	Совершенствование индивидуального и группового блокирования, технических и тактических действий в учебной игре	Комплекс 3
76.	17.03	Совершенствование индивидуального и группового блокирования, технических и тактических действий в учебной игре	Комплекс 3
77.	18.03	Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре.	Комплекс 3 с.76-78
78.	22.03	Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре.	Комплекс 3
79.	05.04	Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	Комплекс 3
80.	07.04	Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	Комплекс 3 с. 76-80
81.	08.04	Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	Комплекс 3
82.	12.04	Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	Комплекс 3 с. 76-82
«Легкая атлетика и кроссовая подготовка». 20 часов			
83.	14.04	Равномерный бег до 15 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий	Комплекс 4
84.	15.04	Равномерный бег до 15 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий	Комплекс 4 с 107-108
85.	19.04	Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости	Комплекс 4
86.	21.04	Равномерный бег до 15 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий	Комплекс 4
87.	22.04	Доврачебная помощь при травмах. Бег 1000 м	Комплекс 4
88.	26.04	Равномерный бег до 20 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	Комплекс 4 с. 105-107
89.	28.04	Равномерный бег до 20 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	Комплекс 4
90.	29.04	Равномерный бег до 20 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	Комплекс 4

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Д/з
	10 а		
91.	05.05	Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Бег 2000 м.	Комплекс 4с. 110-111
92.	06.05	Низкий старт. Эстафетный бег.	Комплекс 4
93.	10.05	Низкий старт. Бег 60 м	Комплекс 4
94.	12.05	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Прыжок в длину с места	Комплекс 4 с. 111-113
95.	13.05	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов.	Комплекс 4
96.	17.05	Годовой контрольный тест: бег 6 минут. Сочетание разбега с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов.	Комплекс 4
97.	19.05	Правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Челночный бег.	Комплекс 4 с. 111-113
98.	20.05	Развитие силовых способностей.	Комплекс 4
99.	24.05	Метание гранаты.	Комплекс 4
100.	26.05	Метание гранаты.	Комплекс 4
101.	27.05	Метание мяча. Развитие силовых способностей	Комплекс 4
102.	31.05	Метание мяча. Развитие силовых способностей	Комплекс 4