

Тематическое планирование по физической культуре 10 класс

№ п/п	Раздел. Тема урока.	Кол-во часов	Планируемые результаты	Примечание
	Легкая атлетика	9		
1-3	Спринтерский бег, эстафетный бег	3	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта М.: Д.: «5» - 13,5 с «5» - 17,0 с «4» - 14,0 с «4» - 17,5 с «3» - 14,3 с «3» - 18,0 с	
4-6	Прыжок в длину	3	Уметь прыгать в длину с разбега М.: Д.: «5» - 450 см «5» - 400 см «4» - 420 см «4» - 370 см «3» - 410 см «3» - 340 см	Оценка техники
7-9	Метание мяча и гранаты	3	Уметь метать гранату на дальность М.: Д.: «5» - 32 м «5» - 22 м «4» - 28 м «4» - 18 м «3» - 26 м «3» - 14 м	
	Кроссовая подготовка	7		
10-16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	7	Уметь бегать в равномерном темпе дистанцию 2000 м (д.) и 3000 м (м.) М.: Д.: «5» - 13,50 мин «5» - 10,30 мин «4» - 14,50 мин «4» - 11,30 мин «3» - 15,50 мин «3» - 12,30 мин	
	Спортивные игры	14		
17-30	Волейбол	14	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия (передача мяча, подачи мяча, падающий удар)	Оценка техники
	Гимнастика с элементами акробатики	18		
31-39	Висы.	9	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине (м), на разновысоких брусьях (д.) лазанье по канату Подтягивания: М.: Д.: «5» - 11 р «5» - 16 р «4» - 9 р «4» - 12 р «3» - 7 р «3» - 8 р Лазанье б м: М.: Д.: «5» - 11 с «5» - 15 с «4» - 13 с «4» - 17 с «3» - 15 с «3» - 20 с	Оценка техники

40-49	Опорный прыжок. Акробатика.	9	Уметь выполнять акробатическую комбинацию (5 элементов)	Оценка техники
	Лыжная подготовка	21		
50-52	Повторение изученного в 9 классе	3	Подготовить организм к физическим нагрузкам на улице	
53-55	Одновременный бесшажный ход	3	Уметь передвигаться одновременным бесшажным ходом	Оценка техники
56-58	Одновременный одношажный ход	3	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом	Оценка техники
59-61	Попеременный одношажный ход	3	Уметь передвигаться попеременным одношажным ходом	Оценка техники
62-64	Спуски и подъемы	3	Уметь выполнять спуски с горы разного уклона; подъемы разными способами	Оценка техники
65-67	Повороты	3	Уметь выполнять повороты на месте и в движении	Оценка техники
68-69	Прохождение дистанции	3	Уметь проходить дистанцию с максимальной скоростью на 3 км М.: Д.: «5» - 15,00 мин «5» - 17,00 мин «4» - 16,00 мин «4» - 18.00 мин «3» - 17,00 мин «3» - 19.00 мин	
	Спортивные игры	17		
70-86	Баскетбол	17	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия (ведение мяча, бросок в прыжке, передача мяча, штрафной бросок)	Оценка техники
	Легкая атлетика	9		
87-89	Спринтерский бег, эстафетный бег	3	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м с низкого старта М.: Д.: «5» - 13,5 с «5» - 17,0 с «4» - 14,0 с «4» - 17,5 с «3» - 14,3 с «3» - 18,0 с	
90-92	Прыжок в высоту	3	Уметь прыгать в высоту с разбега, М.: Д.: «5» - 140 см «5» - 130 см «4» - 130 см «4» - 120 см «3» - 120 см «3» - 110 см	Оценка техники
93-95	Метание мяча и гранаты	3	Уметь метать гранату на дальность М.: Д.: «5» - 32 м «5» - 22 м «4» - 28 м «4» - 18 м «3» - 26 м «3» - 14 м	
	Кроссовая подготовка	7		
96-102	Бег по пересеченной местности	7	Уметь бегать в равномерном темпе дистанцию 2000 м (д.) и 3000 м (м.) М.: Д.:	

		«5» - 13,50 мин	«5» - 10,30 мин	
		«4» - 14,50 мин	«4» - 11,30 мин	
		«3» - 15,50 мин	«3» - 12,30 мин	