

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс (девушки)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	ДУз	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег (5 часов)	Изучение нового материала	Низкий старт (до 40м). стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкою старта (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	совершенствования	Низкий старт (до 40м). стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкою старта (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м).стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). финиширование.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с	Текущий	Комплекс		
	Совершенствования						
	Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5»-17,0 с; «4»- 17,5с; «3»-18,0 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексны						
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	«5» - 400 см; «4» - 370 см; «3» - 340 см	Комплекс 1		

Метание мяча и гранаты	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой	<i>Уметь: метать гранату из различных</i>	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь: метать гранату на дальность</i>	«5» - 22 м; «4» - 18 м; «3» - 14 м	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пере-	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят-	<i>Уметь:</i> бегать в равно-	Текущий	Ком-		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин);	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин);	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин);	Текущий	Комплекс 1		
Совершенствования							
Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	«5»-10,30 с; «4»-11,30 с; «3»-12,30 с.	Комплекс 1			
Гимнастика (21 ч)							
Висы и упоры (11ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы	<i>Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях</i>	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.		Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Развитие силы					
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы	<i>Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях</i>	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	<i>Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях</i>	Текущий	Комплекс 2 0		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Развитие силы	<i>Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях</i>	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте		Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2		

Акробатические упражнения, опорный прыжок (10)	Совершенствования	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)</i>	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)</i>	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей		Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования		Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования		Текущий	Комплекс 2			

	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)</i>	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)</i>	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2		
Спортивные игры (42 ч)							
Волейбол (21ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-</i>	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						

Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	КОМ-плекс 3			
Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи	Ком-плекс 3			
Совершенствования	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.		Текущий		Ком-плекс 3		
Совершенствования	Развитие координационных способностей						
Совершенствования							
Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком-плекс 3			
Совершенствования							
Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком-плекс 3			
Совершенствования							
Совершенствования							

	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Баскетбол (21ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 * 3). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
Комплексный							

	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х1* 2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный			Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2×1×2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						

	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						

	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
Кроссовая подготовка (8 ч)							
Бег по пере-	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин), преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать	«5»-10,30 с; «4»-11,30 с; «3»- 12,30 с.	Комплекс 4		
Легкая атлетика (10 ч)							
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4 Ф		

	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с короткого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5»- 16,5 с; «4»- 17,5 с; «3»- 18,5 с	Комплекс 4		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь: метать гранату на дальность</i>	«5» - 22м «4» - 18 м «3» - 16м	Комплекс 4		
Прыжок в высоту (3 часа)	Комплексный	Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега</i>	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега</i>	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Челночный бег. развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега</i>	Бег: «5» - 13,5 с «4» - 14,0 с «3» - 14,3 с	Комплекс 4		