

Тематическое планирование 10 класс

1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Т/Б	
2	Тестирование бега на 100 м	
3	Бег на короткие дистанции 20 м, 30 м	
4	Тестирование бега на 60 м и челночного бега 10 × 10 м	
5	Техника метания гранаты на дальность с разбега	
6	Метание гранаты на дальность с разбега	
7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	
8	Прыжки в длину с разбега	
9	Прыжки в длину с разбега	
10	Равномерный бег. Развитие выносливости. 300 м	
11	Тестирование шестиминутного бега	
12	Равномерный бег. Развитие выносливости. 400 м	
13	Равномерный бег. Развитие выносливости. 400 м	
14	Броски малого мяча в горизонтальную цель	
15	Броски большого мяча в горизонтальную цель	
16	Прыжки в высоту	
17	Прыжки в высоту	
18	Прыжки в высоту	
19	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	
20	Единоборства. Т/Б	
21	Самостраховка в единоборствах	
22	Приемы борьбы лежа	
23	Приемы борьбы лежа	
24	Приемы борьбы стоя	
25	Приемы борьбы стоя	
26	Удары кулаком в голову и защита от них	
27	Контрольный урок по теме «Единоборства»	
28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	
29	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие	
30	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты	
31	Акробатические комбинации	
32	Акробатические комбинации	
33	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	
34	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	
35	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	
36	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	
37	. Круговая тренировка	
38	. Круговая тренировка	
39	. Круговая тренировка	
40	. Круговая тренировка	
41	. Круговая тренировка	
42	Опорные прыжки	
43	Опорные прыжки	
44	Опорные прыжки	
45	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	
46	Спортивная игра «Гандбол»	
47	Броски мяча в гандболе	
48	Спортивная игра «Гандбол»	
49	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный душной ход, одновременный душной ход	
50	Переход с одновременных ходов на попеременные	
51	Переход с одновременных ходов на попеременные	
52	Коньковый ход на лыжах	
53	Коньковый ход на лыжах	
54	Лыжные эстафеты	
55	Лыжные эстафеты	
56	Подъемы на склон и спуски со склона	
57	Подъемы на склон и спуски со склона	

[illegible]