**Календарно-тематический план 10 класс 1 четверть (27 час.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел тем** | **№ урока** | **Часы тем** | **Тип урока** | **Дата** | **Основные понятия** | **Знать и**  **уметь** | **Инвен-тарь** | **Дом.**  **Задание** |
| Техника  безопасности на уроках по легкой  атлетике | 1  урок |  | Ввод-  ный |  | Конспект. | Правила  безопасности.  Правила поведения на уроках |  |  |
| Повторить  технику низкого  старта и  стартового  разбега. |  |  |  |  | Низкий старт и.п.- упор присев, ставить РР на дорожку, стопа более слабой ноги упир. в опор. площадь зад. колодки, стопа друг. ноги вперед. Колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. РР позади стартовой черты упор на пальцы. Голова прямо, вес частично на РР. « Внимание!», выпрямить ноги и оторвать колено от земли, поднять таз и подать плечи вперед, масса тела переносится на РР, туловище слегка согнуто, голова опущена, взгляд вниз- вперед. | Технику  старта. | Свисток секун-домер, колодки. |  |
| Равномерный бег 2 мин. |  |  |  |  | Скоростно - силовая выносливость. | Технику бега на средней дистанции. |  | Бег без  учета времени. |
| Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. | 2 урок |  |  |  | «Марш!»- бегун энергично отталкивается ногами, быстрое движение согнутыми в локтях РР. Отталкивание по острым углом дорожки. Первые 2-3 шага активно выпрямляет ноги, длина шагов возрастает. Постепенно выпрямляется туловище, движение рук набирать максимальную амплитуду. | Низкий старт и стартовый  разгон. |  |  |
| Провести контроль за двигательной подготовленностью бег 30 метров. |  |  |  |  | Туловище слегка наклонено вперед, голова держится прямо, движение плечевого пояса и рук выполняется не напряженно, стопы ставятся параллельно с передней части с последующим опусканием на всю стопу. | Разновид-ности старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширо-вание. Принять правильно старт, выполнение команд. | Старто-вый флажок, свисток, секун-домер. | Подтяги-вание на перекладине (ю.) отжимание (д.) |
| Бег 4 мин. с ускорением по  50-60м. |  |  |  |  | Скоростно-силовая выносливость. | Технику бега  на средней дистанции. |  |  |
| С.Р.У.- прыжковые | 3-4 урок |  | Смеш |  | Карточка | Специально- подготовительные упражнения. |  |  |
| Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. |  |  |  |  | «Марш!»- бегун энергично отталкивается ногами, быстрое движение согнутыми в локтях РР. Отталкивание по острым углом дорожки. Первые 2-3 шага активно выпрямляет ноги, длина шагов возрастает. Постепенно выпрямляется туловище, движение рук набирать максимальную амплитуду. | Низкий старт и стартовый  Разгон. |  |  |
| Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега: скорость, длина шагов в начале и в конце разбега. |  |  |  |  | 5-8 беговых шагов по отметке начала разбега, ноги ставить точно у линии. В начале разбега туловище слегка наклонено, но с последним шагом выпрямляется, последние шаги более активные, предпоследний шаг длиннее чем последний. Руки работают как при обычном беге, скорость увеличивается постепенно, каждый шаг длиннее предыдущего. | Технику  разбега. | Фишки. |  |
| Проверить двигательную подготовленность, прыжок в длину с места. |  |  |  |  | Ноги на ширине ступни, слегка сведя носки, руки поднять в верх; на «два»-сгибая плавным движением отвести руки назад, туловище вперед вес тела на носки; на «три»- движение рук вперед, резко оттолкнуться ногами, выполнять прыжок в верх вперед. В момент приземления согнуть ноги руки вытянуть вперед. | Технику исполнения. Прыгать в длину на макс. сзади. Расстояния. | Планка, рулетка. | Поднимание туловища и.п. спине. |
| Бег до 4 мин. с ускорениями по 60м. |  |  |  |  | Скоростно-силовая выносливость. | Технику бега  на средней дистанции |  |  |
| Эстафетный бег- передача  палочки. |  |  |  |  | Передающий – передает палочку из рук в руки, в «коридоре» 10м., догоняя ее. Для принимающего важно правильно рассчитать начало своего бега, чтобы передача прошла в зоне и на полной скорости. Бег (к середине зоны) сравнивается, по команде правая рука назад- вниз, ладонь опущена большой палец направлен к бедру. | Передавать эстафетную палочку. | Палочки эстафетные, беговая дорожка с размет-кой, секундо-мер, свисток. | Прыжки на скакалке. |
| С.Р.У.-  прыжковые | 5-6 урок |  | Смеш. |  | Карточка. | Специально- подготовитель-ные упражнения. |  | Бег без учета времени. |
| Бег 100м – учет. |  |  |  |  | Учитывать старт, разбег, финиширование, финишный бросок. | Технику бега на короткие дистанции. |  |  |
| Эстафетные бег- передача  палочки. |  |  |  |  | Передающий- передает палочку из рук в руки, в «коридоре»10м., догоняя ее. Для принимающего важно правильно рассчитать начало своего бега, чтобы передача прошла в зоне и на полной скорости. Бег (к середине зоны) сравнивается, по команде правая рука назад – вниз, ладонь опущена большой палец направлен к бедру. | Передавать эстафетную палочку. | Палочки эстафет-ные, беговая дорожка с размет-кой, секундо-мер, свисток. |  |

**Здравствуйте дорогие пользователи моего сайта!**

На создание своих планов я потратил ни мало времени и сил.

Я не могу их выложить просто, так сами понимаете, что это такое создание документации.

Так что я их вам конечно отдам! Но за скромное вознаграждение всего 200 рублей. За каждый класс. Для жителей Казахстана 1000 тенге

Я, принимаю Киви Qiwi

<https://visa.qiwi.com>

Вот мой кошелек +77751084573 пополняем через терминалы Qiwi или в обычных терминалах в разделе «Электронные деньги» выбираем из списка Qiwi кошелек!

За вопросами пишем мне в контакт <http://vk.com/taran_310> либо по телефону +77751084573

Емейл taran\_310@mail.ru

<http://planypofizkulture.jimdo.com/>