Тематическое планирование

10 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | | Тип урока | Элементы содержания | | Требования к уровню  подготовки  обучающихся | | Вид контроля | | Д/з | | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| **Гимнастика (21 ч)** | | | | | | | | | | | |
| Висы  и упоры  (11 ч) | Дистанционный урок | | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.  Развитие силы. Инструктаж по ТБ | | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | | Текущий | Видео урок | 08.04.2020 | | 08.04.2020 |
| Дистанционный урок | | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.  Развитие силы | | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | | Текущий | Тест | 09.04.2020 | | 09.04.2020 |
| Дистанционный урок | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | | Текущий | Кроссворд, видео урок | 10.04.200 | | 10.04.2020 |
| Дистанционный урок | | 15.04.2020 | | 15.04.2020 |
| Дистанционный урок | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы | | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | | Текущий | Видео урок | 16.04.2020 | | 16.04.2020 |
| Дистанционный урок | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | | Текущий | Тест | 17.04.2020 | | 17.04.2020 |
| Дистанционный урок | | 22.04.2020 | | 22.04.2020 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Дистанционный урок |  |  |  | Кроссворд | 23.04.2020 | 23.04.2020 |
| Дистанционный урок | 24.04.2020 | 24.04.2020 |
| Дистанционный урок | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Видео урок | 29.04.2020 | 29.04.2020 |
| Дистанционный урок | Выполнение комбинации на разновысоких  брусьях. ОРУ на месте | Оценка техники выполнения упражнений | Видео урок | 30.04.2020 | 30.04.2020 |
| Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч) | Дистанционный урок | Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Кроссворд | 13.05.200 | 13.05.2020 |
| Дистанционный урок | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Тест | 14.05.2020 | 14.05.2020 |
| Совершенствования | Стойка на руках *(с помощью)*. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей | Текущий | Видео урок | 15.05.2020 | 15.05.2020 |
| Дистанционный урок | Текущий | Видео урок | 20.05.2020 | 20.05.2020 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Дистанционный урок | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Тест | 21.05.2020 | 21.05.2020 |
| Дистанционный урок | 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 | Кроссворд | 22.05.2020 | 22.05.2020 |
| Дистанционный урок | 27.05.2020 | 27.05.2020 |
| Дистанционный урок | Текущий | Комплекс 2 | 28.05.2020 | 28.05.2020 |