

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Королев Московской области
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Руководитель ШМО
_____ / Резчиков К.И. /
Протокол № 1 «30» 08. 2019г.



Согласовано
Заместитель директора по УВР
_____ / Шахова Е.Ю. /
« 30 » 08. 2019г.

Календарно-тематическое планирование
по предмету
физическая культура
10 класс
3 часа в неделю

Составитель: Голодяева Татьяна Владимировна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории.
Смольков Иван Михайлович,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории.
Резчиков Кирилл Игоревич,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории.

2019 г.

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура 10 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения	
			мальчики	девочки
1.	Вводный инструктаж. Спринтерский бег, эстафетный бег	02-06.09		
2.	ИОТ-89-2019. Эстафетный бег			
3.	ИОТ-19-2019. Эстафетный бег, финиширование			
4.	Совершенствование эстафетного бега. Медленный бег	09-13.09		
5.	Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м			
6.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Медленный бег с ускорениями			
7.	Прыжки в длину. Метание мяча	16-20.09		
8.	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники метания мяча. Бег в медленном темпе			
9.	Метание мяча на дальность			
10.	Прыжки в длину с места. Медленный бег	23-27.09		
11.	Прыжки в длину с места. Медленный бег			
12.	ИОТ-20-2019. Ведение мяча			
13.	Передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением соперника	30.09-04.10		
14.	Броски одной и двумя руками с места и в движении			
15.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях			
16.	Взаимодействие игроков	07-11.10		

17.	Штрафной бросок. Ловля, передача и броски			
18.	Взаимодействие игроков в нападении			
19.	Техника передачи мяча сверху. Пионербол	14-18.10		
20.	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху			
21.	Техника приёма мяча двумя руками снизу			
22.	Техника нижней прямой подачи	21-25.10		
23.	Игра с элементами волейбола			
24.	Подтягивание. Спортивные игры			
25.	Игры с элементами волейбола. Подтягивание	05.11-08.11		
26.	Игры с элементами волейбола. Подтягивание			
27.	Мини-баскетбол			
28.	ИОТ-17-2019. Висы и упоры. Строевые упражнения	11-15.11		
29.	Стойка на голове			
30.	Стойка на лопатках			
31.	Кувырок вперёд	18-22.11		
32.	Акробатический мост			
33.	Перекаты назад			
34.	Акробатическая комбинация	25-.29.11		
35.	Акробатическая комбинация			
36.	Акробатическая комбинация			
37.	Акробатическая комбинация	02-06.12		
38.	Акробатическая комбинация			
39.	Акробатическая комбинация			
40.	ИОТ-20-2019. Элементы баскетбола	09-13.12		
41.	Элементы баскетбола			
42.	Элементы баскетбола			
43.	Элементы баскетбола	16-20.12		

44.	Передвижение игрока, повороты с мячом			
45.	Передвижение игрока, повороты с мячом			
46.	Техника ведения мяча в движении	23-27.12		
47.	Передача мяча разными способами в движении			
48.	Передача мяча разными способами в движении			
49.	ИОТ-89-2019 Переноска лыж	13-17.01		
50.	ИОТ-18-2019 Лыжные ходы			
51.	Спуски и подъёмы			
52.	Спуски и подъёмы	20-24.01		
53.	Лыжные ходы			
54.	Передвижение на лыжах			
55.	Передвижение на лыжах	27.-31.01		
56.	Передвижение на лыжах (2км)			
57.	Передвижение на лыжах (3км)			
58.	Передвижение на лыжах по пересечённой местности	03-07.02		
59.	Передвижение на лыжах по пересечённой местности			
60.	Передвижение на лыжах по пересечённой местности			
61.	Лыжные гонки	10-14.02		
62.	Лыжные гонки			
63.	Терминология спортивных игр. Правила и организация избранной игры			
64.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	17-21.02		
65.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.			
66.	Передача мяча в движении			
67.	Прием и передача мяча сверху двумя	24-28.02		

	руками.			
68.	Прием и передача мяча сверху двумя руками.			
69.	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
70.	Прием мяча снизу, над собой	02-06.03		
71.	Передача мяча снизу			
72.	Нижняя прямая подача мяча			
73.	Нижняя прямая подача мяча	09-13.03		
74.	Нижняя прямая подача мяча			
75.	Прямой нападающий удар			
76.	Прямой нападающий удар	16-20.03		
77.	Прямой нападающий удар			
78.	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар)			
79.	Тактика нападения	30.03-03.04		
80.	Тактика игры			
81.	Тактика игры			
82.	Эстафеты с мячами	06-10.04		
83.	ИОТ-19-2019 Преодоление препятствий			
84.	Смешенное передвижение			
85.	Смешенное передвижение	13-17.04		
86.	Переменный бег			
87.	Преодоление препятствий			
88.	Бег по пересечённой местности	20-24.04		
89.	Бег по пересечённой местности 15 мин			
90.	Бег по пересечённой местности 17 мин			
91.	Бег 2000 м без учёта времени	27.04-01.05		
92.	Спринтерский бег. Бег 60 м			
93.	Бег 60 м			
94.	Высокий старт. Бег 100 м	04-08.05		
95.	Челночный бег 3x10			
96.	Челночный бег 3x10			
97.	Финальное усилие. Эстафеты	11-15.05		

98.	Финальное усилие. Эстафеты			
99.	Бег по дистанции.			
100	Бег на результат 60 м	18-22.05		
101	Эстафетный бег			
102	Эстафетный бег			
	Итого:	102		