

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 | | |