

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



**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.

2020 г.

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура 10 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
1.	Вводный инструктаж. Спринтерский бег, эстафетный бег	01.09-06.09	
2.	ИОТ-89-2019. Эстафетный бег		
3.	ИОТ-19-2019. Эстафетный бег, финиширование		
4.	Совершенствование эстафетного бега. Медленный бег	07.09-13.09	
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	14.09-20.09	
8.	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники метания мяча. Бег в медленном темпе		
9.	Метание мяча на дальность		
10.	Прыжки в длину с места. Медленный бег	21.09-27.09	
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	28.09-04.10	
14.	Броски одной и двумя руками с места и в движении		
15.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях		

16.	Взаимодействие игроков	05.10-11.10	
17.	Штрафной бросок. Ловля, передача и броски		
18.	Взаимодействие игроков в нападении		
19.	Техника передачи мяча сверху. Баскетбол	12.10-18.10	
20.	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху		
21.	Техника приёма мяча двумя руками снизу		
22.	Техника нижней прямой подачи	19.10-25.10	
23.	Игра с элементами волейбола		
24.	Техника верхней передачи. Спортивные игры		
25.	Верхняя прямая подача мяча	26.10-08.11	
26.	Совершенствование верхней прямой подачи мяча		
27.	Блокирование нападающего удара		
28.	ИОТ-17-2019. Висы и упоры. Строевые упражнения	09.11-15.11	
29.	Стойка на голове		
30.	Стойка на лопатках		
31.	Кувырок вперёд	16.11-22.11	
32.	Акробатический мост		
33.	Перекаты назад		
34.	Акробатическая комбинация	23.11-29.11	
35.	Подтягивание на низкой перекладине		
36.	Подтягивание на высокой перекладине		
37.	Акробатическая комбинация	30.11-06.12	
38.	Кувырки вперед и назад		
39.	Акробатическая комбинация		

40.	ИОТ-20-2019.Штрафной бросок	07.12-13.12	
41.	Броски с двух шагов		
42.	Трёхочковые броски		
43.	Ведение мяча на месте и в движении	14.12-20.12	
44.	Передвижение игрока с мячом, повороты с мячом		
45.	Передвижение игрока без мяча, повороты с мячом		
46.	Техника ведения мяча в движении	21.12-27.12	
47.	Передача мяча разными способами на месте		
48.	Передача мяча разными способами в движении		
49.	ИОТ-89-2019. Переноска лыж	11.01-17.01	
50.	ИОТ-18-2019. Лыжные ходы		
51.	Попеременный двухшажный ход		
52.	Одновременный бесшажный ход	18.01-24.01	
53.	Одновременный одношажный ход		
54.	Одновременный двухшажный ход		
55.	Попеременный четырехшажный ход	25.01-31.01	
56.	Передвижение на лыжах (2км)		
57.	Передвижение на лыжах (3км)		
58.	Спуски и подъемы	01.02-07.02	
59.	Передвижение на лыжах (3км)		
60.	Подъем(скользящим шагом)		
61.	Подъем(Елочкой)	08.02-14.02	
62.	Спуски и торможения		
63.	Терминология спортивных игр. Правила и организация избранной игры		
64.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	15.02-21.02	
65.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
66.	Передача мяча в движении		

67.	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	22.02-28.02	
68.	Прием и передача мяча снизу двумя руками.		
69.	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками		
70.	Прием мяча снизу, над собой	01.03-07.03	
71.	Передача мяча снизу		
72.	Нижняя прямая подача мяча		
73.	Верхняя прямая подача мяча	08.03-14.03	
74.	Прямой нападающий удар(с места)		
75.	Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания мяча		
76.	Прямой нападающий удар	15.03-21.03	
77.	Комбинация из освоенных элементов (передача,удар)		
78.	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар)		
79.	Тактика игры в нападении	22.03-04.04	
80.	Тактика игры в защите		
81.	Тактика игры при подаче		
82.	Тактика игры при блокировании	05.04-11.04	
83.	ИОТ-19-2019. Преодоление препятствий		
84.	Смешенное передвижение		
85.	Смешенное передвижение	12.04-18.04	
86.	Переменный бег		
87.	Преодоление горизонтальных препятствий		
88.	Эстафеты с преодолением препятствий	19.04-25.04	
89.	Бег по пересечённой местности 15 мин		
90.	Бег по пересечённой местности 17 мин		
91.	Бег 2000 м без учёта времени	26.04-02.05	
92.	Спринтерский бег. Бег 60 м		

93.	Бег 60 м		
94.	Высокий старт. Бег 100 м	03.05-09.05	
95.	Челночный бег 3x10		
96.	Челночный бег 3x10		
97.	Финальное усилие. Эстафеты	10.05-16.05	
98.	Финальное усилие. Эстафеты		
99.	Бег по дистанции.		
100	Бег на результат 60 м	17.05-23.05	
101	Эстафетный бег		
102	Передача эстафетной палочки в эстафете		
103	Техника выполнения низкого старта	24.05-30.05	
104	Техника выполнения высокого старта		
105	Совершенствование эстафетного бега		
	<b>Итого:</b>	105	

*СОГЛАСОВАНО:*

*Протокол заседания методического  
объединения учителей физической  
культуры от 31.08.2020 № 01  
Руководитель ШМО*

*/Резчиков К.И./*

---

*«31» августа 2020 год*

*СОГЛАСОВАНО:*

*Заместитель директора по УВР*

*/Шахова Е.Ю./*

---

*«31» августа 2020 год*