

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Керченская общеобразовательная школа № 1

Принято  
на педагогическом совете:  
протокол от 30.08 № 1

Согласовано:  
Зам. директора по УР  
Булычева Л.Ф.  
30.08 2019г.



### Календарно – тематическое планирование

По учебному предмету  
«Физическая культура»

10 класс

общеобразовательный уровень

3-я ступень образования

срок реализации 1 год

составлена на основе примерных сборников рабочих программ  
«Школа России», 1-4 класса. Физическая культура. Составитель

В.И.Лях М.: Просвещение, 2012 г.

составитель- учитель

Размыслов Андрей Алексеевич

с.Керчь

2019г.

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре

### 10 класс

№	Тема урока	Кол-во	Недел я	Четве рть	Прим ечани я
1	Основы техники безопасности на уроках физкультуры и на занятиях по легкой атлетике. Первая медицинская помощь при травмах.	1	1	I	
2	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции 60 – 100 м.	1	1		
3	Бег 30м на результат.	1	1		
4	Техника низкого старта, стартовый разгон.	1	2		
5	Бег по дистанции 80 – 100м.	1	2		
6	Бег на 100м. Эстафетный бег.	1	2		
7	Бег на средние дистанции 500 – 1000 м.	1	3		
8	Метание гранаты из различных положений.	1	3		
9	Метание гранаты на дальность с разбега.	1	3		
10	Кросс на 2000м.	1	4		
11	ТБ на уроках баскетбола. Техничко – тактические действия	1	4		
12	Повторение упражнений 7 – 8 классов, ловля мяча от щита.	1	4		
13	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1	5		
14	Ловля мяча от щита, ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости.	1	5		
15	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	5		
16	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1	6		
17	Зонная защита. Штрафной бросок.	1	6		
18	Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	1	6		
19	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебно-тренировочная игра.	1	7		
20	Тактические действия в нападении.	1	7		
21	Техника штрафного броска.	1	7		
22	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	8		
23	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	8		

24	Учебно-тренировочная игра.	1	8		
25	Передачи мяча различными способами, в парах, в тройке.	1	9		
26	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	1	9		
27	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	9		
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплекс упражнений гимнастики, строевая подготовка.	1	1	II	
29	Акробатика: повторение упражнений 7 – 9 классы	1	1		
30	Перекаты, стойка на лопатках, сед углом на полу .Кувырок назад в полушпагат	1	1		
31	Акробатика: из положения «мост» поворот в упор присев . Длинный кувырок вперед.	1	2		
32	Длинный кувырок вперед.	1	2		
33	Акробатика: Комбинация из 5 акробатических элементов.	1	2		
34	Подъем в упор силой. Акробатика.	1	3		
35	Соскок махом назад. Акробатика.	1	3		
36	Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком.	1	3		
37	Опорный прыжок через «коня» углом (110 см)	1	4		
38	Наклон вперед - гибкость позвоночника	1	4		
39	Упражнение на скамье, прыжки со сменой ног	1	4		
40	Опорный прыжок через «коня» углом.	1	5		
41	Прохождение полосы препятствий из 5 – 6 снарядов.	1	5		
42	Упражнения на бревне, шаги, бег, повороты, прыжки, соскок прогнувшись.	1	5		
43	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	1	6		
44	Сед углом. Стойка на лопатках.	1	6		
45	Стоя на коленях, наклон назад.	1	6		
46	Длинный кувырок вперед с разбега.	1	7		
47	4 слитных кувырка назад.	1	7		
48	Бросок набивного мяча из положения сидя, лёжа.	1	7		
49	ТБ на уроках физической культуры и лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении.	1	1	III	
50	Повторение техники лыжных ходов.	1	1		
51	Одновременный бесшажный ход. Спуски со склона.	1	1		
52	Попеременный двухшажный ход.	1	2		
53	Одновременный одношажный ход. Переход с	1	2		

	одновременного хода на попеременный.				
54	Прохождение дистанции 3 км	1	2		
55	Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни	1	3		
56	Попеременный двухшажный ход	1	3		
57	Одновременный бесшажный ход.	1	3		
58	Прохождение дистанции 3 – 4 км.	1	4		
59	Одновременный одношажный ход.	1	4		
60	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 – 5 км.	1	4		
61	Коньковый ход.	1	5		
62	Одновременный одношажный ход.	1	5		
63	Переход с одновременного хода на попеременный. Спуски со склонов с торможением.	1	5		
64	Техника конькового хода.	1	6		
65	Прохождение дистанции 3 – 5 км	1	6		
66	Спуски со склона с торможением.	1	6		
67	Лыжные гонки 2 км.	1	7		
68	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	7		
69	Лыжные гонки 3 км .	1	7		
70	ТБ на уроках волейбола. Профилактика травматизма	1	8		
71	Техника передвижений	1	8		
72	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1	8		
73	Передача мяча сверху в парах, тройках, со сменой мест	1	9		
74	Приём мяча с подачи.	1	9		
75	Нападающий удар.	1	9		
76	Блокирование нападающего удара.	1	10		
77	Верхняя прямая подача.	1	10		
78	Прием мяча с низу двумя руками. Учебная игра	1	10		
79	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	11		
80	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	11		
81	Верхняя передача мяча двумя руками. Учебная игра.	1	11		
82	Передача в 3 зону из 1, 5, 6 зоны. Техника выполнения верхней передачи мяча.	1	1	IV	
83	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спец.беговые упражнения.	1	1		
84	Прыжок в высоту с 3 - 5 беговых шагов с разбега.	1	1		
85	Прыжок в высоту с 3 - 5 беговых шагов с разбега	1	2		
86	Прыжок в высоту с разбега.	1	2		
87	Прыжки на скакалке. ( кол-во раз за мин. )	1	2		

88	Прыжки в длину с места.	1	3		
89	Техника старта, стартовый разбег. Тройной прыжок.	1	3		
90	Бег 100 м. с низкого старта. Тройной прыжок.	1	3		
91	Метание гранаты 500 гр.	1	4		
92	Кроссовая подготовка, бег до 15 мин.	1	4		
93	Техника метание гранаты 500 гр, с разбега.	1	4		
94	Попеременный бег 9 мин.	1	5		
95	Метание гранаты 500 гр. с разбега. Многоскоки.	1	5		
96	Метания гранаты с 3 шагов разбега -500 гр .	1	5		
97	Метание гранаты с 5 -6 шагов разбега.	1	6		
98	Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м.	1	6		
99	Длительный бег до 25 мин.	1	6		
100	Низкий старт 30,60,100 м. стартовый разгон.	1	7		
101	Спринтерский бег на 100 м. с низкого старта.	1	7		
102	Бег на результат: 300 м., 1000 м.	1	7		
103	Итоговое тестирование	1	8		
104	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из различных исходных положений с места.	1	8		
105	Челночный бег 3X10м	1	8		
106	Бег с преодолением препятствий, круговая эстафета	1	9		
107	Эстафеты, старты из различных и.п., с изменением темпа и ритма шагов.	1	9		
108	Сдача норматива: челночный бег 10x10, бег на 60 метров	1	9		
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	