

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР Гукова М.А.

---

«30» августа 2024 года

МКОУ «Верхне-Грунская средняя общеобразовательная школа»

---

(наименование образовательного учреждения)

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по «Физической культуре»

*Класс 10*

**Учитель:** Власова Д.А.

**Количество часов:** всего 101 час;

**в неделю 3 часа.**

**Планирование составлено на основе федеральной рабочей программы среднего общего образования «Физическая культура» (базовый уровень) (для 10-11классов).2023 год**

**Календарно-тематическое планирование в 10 классе с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Дата		Электронные цифровыеобр азовательны ересурсы
		Всего	Контро льныер аботы	Практи ческиер аботы	План	Факт	
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1			2.09		
2	Культура как способ развития человека	1			4.09		
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельн ости человека	1			5.09		
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1			9.09		
5	Всероссийски й физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			11.09		
6	Физическая культура и	1			12.09		

	физическое здоровье						
7	Физическая культура и психическое здоровье	1			16.09		
8	Физическая культура и социальное здоровье	1			18.09		
9	Основы организации образа жизни современного человека	1			19.09		
10	Проектирован и индивидуал ьной досуговой деятельности	1			23.09		
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельн ых занятий оздоровительн ой физической культурой	1			25.09		
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельн ых занятий оздоровительн ой физической культурой	1			26.09		
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональн	1			30.09		

	ых проб						
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1			2.10		
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			3.10		
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			7.10		
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			9.10		
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			10.10		
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1			14.10		
20	Упражнения для профилактики	1			16.10		

	перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером						
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			17.10		
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			21.10		
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			23.10		
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			24.10		
25	Техническая подготовка в футболе	1			6.11		
26	Тактическая подготовка в	1			7.11		

	футболе						
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1			11.11		
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			13.11		
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			14.11		
30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1			18.11		
31	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии и с партнером	1			20.11		
32	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1			21.11		
33	Тренировочные игры по мини-футболу	1			25.11		
34	Техника судейства игры футбол	1			27.11		
35	Техническая подготовка в	1			28.11		

	баскетболе						
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1			2.12		
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			4.12		
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			5.12		
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			9.12		
40	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1			11.12		
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			12.12		
42	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			16.12		
43	Тренировочные игры по баскетболу	1			18.12		

44	Техникасудейс тваигрыбаскет бол	1			19.12		
45	Техническаяпо дготовка в волейболе	1			23.12		
46	Тактическаяпо дготовка в волейболе	1			25.12		
47	Общефизическ ая подготовка средствами игры волейбол	1			26.12		
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			28.12		
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			9.01		
50	Развитие координацион ных способностей средствами игры волейбол	1			13.01		
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			15.01		
52	Совершенство ваниетехникин ападающегоуд ара	1			16.01		
53	Совершенство ваниетехникио диночногогло ка	1			20.01		



54	Совершенство вание тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1			22.01		
55	Тренировочны е игры волей болу	1			23.01		
56	Техника судейс тва в игре волейб ол	1			27.01		
57	Техника безопасности на занятиях плаванием в бассейне	1			29.01		
58	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	1			30.01		
59	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1			3.02		
60	Техника плавание брассом на спине (передвижение	1			5.02		

	в полной координации)						
61	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1			6.02		
62	Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы	1			10.02		
63	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами	1			12.02		
64	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1			13.02		
65	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1			17.02		
66	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1			19.02		
67	Игры с мячом на воде	1			20.02		
68	Игры с мячом на воде	1			24.02		

69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			26.02		
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			27.02		
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			3.03		
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			5.03		
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			6.03		
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			10.03		
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			12.03		
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			13.03		
77	Спортивная подготовка	1			17.03		

	(СФП) по избранному виду спорта						
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			19.03		
79	Участие в соревнованиях	1			20.03		
80	Участие в соревнованиях	1			2.04		
81	Участие в соревнованиях	1			3.04		
82	Участие в соревнованиях	1			7.04		
83	Судействовосоревнований	1			9.04		
84	Судействовосоревнований	1			10.04		
85	Знания о ГТО	1			14.04		
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			16.04		
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			17.04		
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1			21.04		

	2000 м или 3000 м						
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			23.04		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1			24.04		
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			28.04		
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			30.04		
93	Правила и техника	1			5.05		

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>						
94	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</p>	1			7.05		
95	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье</p>	1			12.05		
96	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с</p>	1			14.05		

	места толчком двумя ногами						
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			15.05		
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1			19.05		
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			21.05		
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1			22.05		
101	Правила и техника	1			26.05		

	выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		101	0	0			



