

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №8»**

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической
культуры и ОБЗР
(протокол от 28.08.2025 №1)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
 _____ Александра С.В.
28.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Приказ МОУ «СШ №8»
от 29.08.2025 № 440

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 10- А, Б классов
(составлено на основе ФРП СОО «Физическая культура»)**

Составитель:
Сейдаметов Н.Д.

ДЖАНКОЙ, 2025

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Дополнительны е сведения
		всего	контрольн ые работы	Практическ ие работы	план	факт	
	Модуль «Легкая атлетика» (24 ч.)				10- А, Б	10- А, Б	
1	Первичный инструктаж по ТБ. История развития легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Бег 60, 100 м.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
2	ТБ. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег 60, 100м.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
3	ТБ. Бег на короткие дистанции. Старт, разбег, финиш. Бег в чередовании с ходьбой бмин	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
4	ТБ. «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции». Бег 60м – <i>на результат</i> . Бег в чередовании с ходьбой бмин.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
5	ТБ. «Бег 100м. Бег в чередовании с ходьбой бмин. «Режим дня и его значение для современного школьника».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
6	ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
7	ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
8	ТБ. «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег, фаза полета, приземление.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
9	ТБ. «Прыжок в длину с места» - <i>на результат</i> . Основные компоненты здорового образа жизни и	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	их влияние на здоровье современного человека..						u
10	ТБ. Метании гранаты 500 г (д.) и 700 г (ю.) с разбега на дальность. Развитие координации движений Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.r u
11	ТБ. Метании гранаты 500 г (д.) и 700 г (ю.) с разбега на дальность. Развитие координации движений Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.r u
12	ТБ. Метании гранаты 500 г (д.) и 700 г (ю.) с разбега на дальность. Развитие координации движений. Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Развитие выносливости	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Развитие выносливости	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Развитие выносливости	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
16	ТБ. «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции». Равномерный бег (2000м) - на результат.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль «Гимнастика» (12 ч.)						
17	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Развитие гибкости.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.r u
18	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Развитие гибкости. Подвижные игры.						
19	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Развитие гибкости.	1					www.edu.ru www.school.edu.ru
20	ТБ. Гимнастика «Кувырок назад стойки на лопатках». «Упражнения для профилактики нарушения осанки». Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
21	ТБ. Гимнастика Кувырок вперёд. «Упражнения на развитие гибкости». Наклон вперед из положения стоя - <i>на результат</i> . Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
22	ТБ. Гимнастика. Техника выполнения изученной акробатической комбинации (два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках, перекал в присед, прыжок на 180) – <i>на результат</i> .	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
23	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Развитие координации движений	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
24	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Развитие координации движений.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
25	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Развитие координации движений.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

26	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Развитие координации движений.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
27	ТБ. Опорный прыжок через козла ноги согнув. Висы и упоры. Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
28	ТБ. Опорный прыжок через козла ноги согнув. Висы и упоры. Подвижные игры.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
29	ТБ. Теоретические основы плавания кролем на груди. Упражнения на суше – имитация способа кроль. Особенности водной среды.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
30	ТБ. Теоретические основы плавания брассом на груди. Упражнения на суше – имитация способа брасс.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
31	ТБ. Теоретические основы лыжной подготовки. Виды лыжных ходов. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении, имитация.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
32	ТБ. Техника лыжных ходов. Стили лыжных ходов. Имитация подъема по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль «Спортивные игры» «Баскетбол» (15ч.)						
33	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка ведение, передачи, бросок. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей. Спортивная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
34	ТБ. Баскетбол. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.						
35	ТБ. Ведение, передача и ловля мяча. Чередование различных способов. Спортивная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
36	ТБ. Ведение, передача и ловля мяча. Чередование различных способов. Спортивная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
37	ТБ. Ведение, передача и ловля мяча. Чередование различных способов. Спортивная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
38	ТБ. Ведение, передача и ловля мяча. Чередование различных способов. Спортивная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
39	ТБ. Командные тактические действия в нападении и в защите. Двухсторонняя игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
40	ТБ. Командные тактические действия в нападении и в защите. Двухсторонняя игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
41	ТБ. Броски с различных точек средней и дальней дистанции. Двухсторонняя игра	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
42	ТБ. Броски с различных точек средней и дальней дистанции – <i>на результат</i> . Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
43	ТБ. Совершенствование ранее разученные технические и тактические действия с мячом	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль «Спортивные игры» «Волейбол» (15ч.)						
44	Беседа по ТБ во время занятий волейболом. История развития волейбола. Стойка	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	волейболиста Способы передвижения игроков по площадке. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу .						
45	ТБ. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Спортивная игра «Волейбол».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
46	ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху ». Спортивная игра Волейбол».	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
47	ТБ. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
48	ТБ. Верхняя передача мяча в тройках – <i>на результат</i> . Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
49	ТБ. Приём мяча двумя руками снизу – <i>на результат</i> . Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
50	ТБ. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Верхняя прямая подача, приём подачи – <i>на результат</i> . Учебная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
51	ТБ. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие координации движений. Спортивная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	Модуль «Спортивные игры» «Футбол» (10ч.)						
52	ТБ. «Удар по мячу ногой». Совершенствование точности ударов. Учебная игра	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
53	ТБ. Удары на точность (5 ударов с расстояния 16,5 м) – <i>на результат.</i>	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
54	ТБ. «Остановка мяча». Совершенствование остановок мяча различными способами. Учебная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
55	ТБ. Остановка мяча (из выученных способов) – <i>на результат.</i>	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
56	ТБ. «Ведение мяча». Отвлекающие действия (финты). Учебная игра	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
57	ТБ. «Ведение мяча». Отвлекающие действия (финты) Учебная игра	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
58	ТБ. Индивидуальные и групповые действия в нападении и в защите. Учебная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
59	ТБ. Индивидуальные и групповые действия в нападении и в защите. Учебная игра.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
	Модуль «Спорт» (9ч)						
60	Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО. «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Развитие скоростных способностей.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
61	ТБ. ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
62	ТБ. ГТО. Бег 2000 м. Атлетические единоборства в системе профессионально-	1		1			www.edu.ru

	ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий Развитие гибкости, скоростных способностей.						www.school.edu.ru
63	ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Развитие скоростных способностей.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
64	ТБ. ГТО. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Развитие силовых способностей.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
65	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
66	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
67	ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
68	ТБ. Метание гранаты 500г и 700 г. Развитие выносливости.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68			

Пронумеровано, прошито
и скреплено печатью

9 девять

) листов

Директор МОУ «СПШ №8»

В. И. Замирская

