

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Владиславовская общеобразовательная школа"
Кировского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
естественно-математического цикла.
Руководитель МО Андреюк Н.П.
Протокол № 1 от «29».08. 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе МБОУ
"Владиславовская ОШ"
Мелеховская Г.Г.

«29».08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.О. директора МБОУ
"Владиславовская ОШ"
Погосян Д.А.

Приказ № 149-о от «29». 08. 2025 г.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Физическая культура

10 класс

(базовый уровень)

Количество часов: **68 (2 часа в неделю)**

Срок реализации программы: **2025-2026 учебный год**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета МБОУ
"Владиславовская ОШ"
Протокол от 29.08.2025 г. №13

Составитель:
Зиядинов Айдер Вядерович,
учитель физической
культуры, СЗД.

2025 год

№ уро ка	Наи мен ова ние разд елов уро ка	Темы урока	Час ы учеб ного вре мен и	УУД	Дата проведени я	
					пл ан	факт
1.	Легк ая атле тика	Инструктаж по технике безопасности. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Развитие скоростной выносливости	1	<u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя	04. 09	
2		Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Развитие скоростных способностей. Переменный бег.	2	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	05. 09	
3	1	Эстафетный бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м		<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	11. 09	

4	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м.		<u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	12.09	
5	Метание	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье. Метание гранаты. Беговые эстафеты.	3	<u>познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	18.09	
6		Метание гранаты на дальность с места. Гладкий бег.		<u>Познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> в процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>коммуникативные:</u> договариваться и приходить к общему решению	19.09	
7		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Метание гранаты на дальность с разбега.	4	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	25.09	

8	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши)		<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию	26. 09	
9	4 Прыжки	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 100 м. Развитие прыгучести.		<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	02. 09	
10	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		<u>Познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	03. 10	
11		Основы организации образа жизни современного человека. Развитие выносливости.	5	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	09. 10	
12		Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	6	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	10. 10	

13		Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Переменный бег.	7	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	16. 10	
14	6А	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки).		<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	17. 10	
15		Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей Преодоление препятствий.	8	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	23. 10	
16	6Б	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 3000 м (юноши). Подвижные игры.		<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	24. 10	
17	Баскетбол	Т/Б. Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Техническая подготовка в баскетболе	8/9	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности	06. 11	

				<u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу		
18		Ловля и передача мяча. Тактическая подготовка в баскетболе		<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	07. 11	
19		Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером.		<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	13. 11	
20		Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении.		<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	14. 11	
21		Развитие выносливости средствами игры баскетбол. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении.		<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	20. 11	

22	7	Зачет (бросок мяча в корзину в движении). Позиционное нападение.		<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> уважать соперника <u>коммуникативные:</u> управлять своими эмоциями	21. 11	
23		Тренировочные игры по баскетболу: взаимодействие с заслоном, вырывание и выбивание мяча, командное нападение, перехват мяча.		<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	27. 11	
24		Техника судейства игры баскетбол		<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	28. 11	
25		Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Тренировочные игры по баскетболу.	10	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	04. 12	
26		Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Тренировочные игры по баскетболу.		<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	05. 12	

27	Гим наст ика	Т/Б. Основы знаний. ССУ на каждом уроке. Опорный прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115-120 см. в 10 классе, 120-125 см. в 11 классе, юноши). Разновидности висов	8	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	11. 12	
28		Опорный прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.- девушки) Разновидности висов		<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	12. 12	
29	8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)		<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	18. 12	
30	9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг		<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	19. 12	
31		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	25. 12	

32		Упражнения в висе, равновесии.		<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> формулировать, отстаивать свое мнение	26. 12	
33		Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером Акробатические упражнения	11	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
34		Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Кувырки вперед, назад	12	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
35		Акробатические упражнения. Лазание по канату.		<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
36	10	Лазание по канату. Прыжки на скакалке. Комбинация из акробатических упражнений (зачет).		<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений		

37	Вол ейбо л	Т/Б. Техническая подготовка в волейболе.	13	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> формулировать, отстаивать свое мнение		
38		Тактическая подготовка в волейболе.		<u>познавательные:</u> владеть умениями выполнения прикладных упражнений <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание и результаты совместной деятельности		
39		Общефизическая подготовка средствами игры волейбол.		<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
40		Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол.		<u>познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий		
41		Развитие силовых способностей средствами игры волейбол.		<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия		

				<u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий		
42		Развитие координационных способностей средствами игры волейбол.		<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
43		Развитие выносливости средствами игры волейбол.		<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий		
44		Совершенствование техники нападающего удара.		<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями		
45		Совершенствование техники одиночного блока		<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		

46		Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности.		<u>Познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
47	11	Нападающий удар (зачёт).		<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями		
48		Тренировочные игры по волейболу.		<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры		
49		Техника судейства игры волейбол.		<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
50	Л.а-ка	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	8	<u>Познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами		

	Прыжки			<u>коммуникативные:</u> слушать учителя		
51		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий		<u>Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию		
52		Прыжок в высоту способом «перешагивание»		<u>Познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> в процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>коммуникативные:</u> договариваться и приходить к общему решению		
53		Бег по пересечённой местности. Метание гранаты в гор. и верт. цель из разных исходных положений.		<u>познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся		
54	Метание	Преодоление препятствий Метание гранаты в гор. и верт. цель из разных исходных положений.		<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию		

55	Прыжки	Бег на длинные дистанции (повторение). Прыжок в длину с разбега.		<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений		
56		Бег на длинные дистанции (повторение). Прыжок в длину с разбега.		<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
57	12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки). Кросс 5 км (юноши).		<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
58	Футбол	Т/Б. Техническая подготовка в футболе. Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении.	10	<u>Познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя		
59		Тактическая подготовка в футболе.		<u>Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи		

				<u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию		
60		Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол.		<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
61		Развитие координационных способностей средствами игры футбол.		<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу		
62		Развитие выносливости средствами игры футбол.		<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий		
63	13	6 ударов по катящемуся мячу на точность после обводки стоек(зачет).		<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		

64		Совершенствование техники удара по мячу в движении.		<u>познавательные</u>: ставить новые задачи <u>регулятивные</u>: планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u>: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий		
65		Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером.		<u>познавательные</u>: ставить новые задачи <u>регулятивные</u>: планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u>: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий		
66		Тренировочные игры по мини-футболу.		<u>познавательные</u>: использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u>: уважать соперника <u>коммуникативные</u>: управлять своими эмоциями		
67		Техника судейства игры футбол.		<u>познавательные</u>: выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u>: уметь работать в команде <u>коммуникативные</u>: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий		
68		Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени		<u>познавательные</u>: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u>: уметь работать в команде <u>коммуникативные</u>: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий		

Лист коррекции по физкультуре

10 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Тема урока	Дата проведе- ния по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведе ния по факту