

Автономная некоммерческая организация профессионального  
образования «Старая школа»  
(АНО ПО «Старая школа»)

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим Советом  
АНО ПО «Старая школа»  
Протокол №1 от 13.06.2024г.

Макарова М.А. / 

«13» июня 2024г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор АНО ПО «Старая школа»

Макарова М.А. / 

«13» июня 2024г.



Календарно – тематическое планирование  
учебного предмета «Физическая культура»

для 10 класса

на 2024/2025 уч.год

Количество часов в неделю 3

Количество часов в год 102

ФИО преподавателя Цыбульская Ю.Л.

Москва  
2024 г.

## Календарно – тематическое планирование

Учебный период	Раздел	Тема	№ урока/ занятия	Количество часов	Дата
<b>1 четверть</b>					
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
		Техника безопасности на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции.	1	1	
		Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Бег на 60 м.	2	1	
		«Финиширование» в беге на короткие дистанции. Техника челночного бега.	3	1	
		Челночный бег 3х9м. Эстафетный бег. Бег 60м на результат.	4	1	
		Прыжок в длину с места.	5	1	
		Техника прыжка в длину с места. Челночный бег 3х9м на результат.	6	1	
		Совершенствование техники прыжка в длину с места. Фазы прыжка в длину с места.	7	1	
		Техника прыжка в высоту способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места на результат.	8	1	
		Метание гранаты 700гр(м), 500гр(д) на дальность	9		
		Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	10	1	
		Совершенствование техники разбега при метании гранаты.	11	1	
		Метание гранаты 700гр(м), 500гр(д) на результат.	12	1	
	<b>Раздел 2. Кроссовая подготовка.</b>				
		Бег по пересеченной местности.	13	1	

		Особенности техники кроссового бега. Бег 2000-3000м.	14	1	
		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	15	1	
		Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.	16	1	
		Медленный равномерный бег 8-10 мин. Преодоление препятствий.	17	1	
		Бег без учета времени 2000.	18	1	
		Развитие скоростно-силовых способностей.	19	1	
		Бег на результат 2000м.	20	1	
	<b>МПК «Регби»</b>				
		Общефизическая подготовка. Передача мяча на месте. Техника передачи ближнего паса. Тэг-регби.	21	1	
		Круговая тренировка. Техника передачи ближнего паса. Тэг-регби.	22	1	
		Удары ногой с низкой траекторией полета, удары мяча «по земле», короткие перекидки мяча. Тэг-регби.	23	1	
	<b>ВПК «ГТО»</b>				
		Подготовка к сдаче норм «ГТО». Бег на 60м, 100м.	24	1	
		Подготовка к сдаче норм «ГТО». Прыжок в длину с места, с разбега.	25	1	
		Подготовка к сдаче норм «ГТО». Метание гранаты.	26	1	
		Подготовка к сдаче норм «ГТО». Бег по пересеченной местности.	27	1	
<b>2</b> <b>четверть</b>					
	<b>Раздел 3.</b> <b>Спортивные</b> <b>игры. Баскетбол.</b>				
		Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1 (28)	1	
		Стойка и способы передвижений игрока.	2 (29)	1	
		Стойка и способы передвижений игрока. Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты.	3 (30)	1	
		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение	4 (31)	1	

		мяча правой, левой рукой. Терминология баскетбола.			
		Ведение мяча с обводкой стоек туда и обратно. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Игра в мини-баскетбол.	5 (32)	1	
		Ведение мяча правой и левой рукой, ведение мяча с обводкой стоек туда и обратно на результат. Игра в баскетбол.	6 (33)	1	
		Броски в кольцо после ведения справа и слева. Игра в баскетбол.	7 (34)	1	
		Бросок в кольцо с различных точек. Игра в баскетбол.	8 (35)	1	
		Штрафной бросок. Бросок в кольцо с пяти точек.	9 (36)	1	
		Штрафной бросок на результат. Игра в баскетбол.	10 (37)	1	
		Правила игры Стрит-бол	11 (38)	1	
		Учебная игра.	12 (39)	1	
	<b>МПК «Регби»</b>				
		Общефизическая подготовка. Передача мяча на месте. Тэг-регби.	13 (40)	1	
		Обучение игровому движению в линию. Тач-регби. Техника передачи ближнего паса. ОФП. Тэг-регби.	14 (41)	1	
		ОФП. Упражнения с регбийными мячами. Тэг-регби.	15 (42)	1	
		Круговая тренировка. Техника передачи ближнего паса. Тэг-регби.	16 (43)	1	
		Удары ногой с низкой траекторией полета, удары мяча «по земле», короткие перекидки мяча. Тэг-регби.	17 (44)	1	
		Техника разучивания среднего паса. Эстафеты и подвижные игры с элементами регби.	18 (45)	1	
	<b>ВПК «ГТО»</b>				
		Подготовка к сдаче норм «ГТО». Наклон вперед из положения стоя.	19 (46)	1	
		Подготовка к сдаче норм «ГТО». Поднимание туловища из положения лежа на спине.	20 (47)	1	

		Подготовка к сдаче норм «ГТО». Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	21 (48)	1	
<b>3 четверть</b>					
	<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>				
		Инструктаж по ТБ. Строевые и общеразвивающие упражнения.	1 (49)	1	
		Строевые и общеразвивающие упражнения. Висы и упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	2 (50)	1	
		Строевые упражнения. Висы и упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.	3 (51)	1	
		Подтягивание в висе на результат. Подвижная игра. Неопорные прыжки (прыжки со скакалкой).	4 (52)	1	
		Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой на результат. Подвижная игра.	5 (53)	1	
		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Приземление. Подвижная игра.	6 (54)	1	
		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Наскок в упор присев. Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра.	7 (55)	1	
		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Наскок, в упор присев и соскок прогнувшись. Наклон вперед из положения стоя на результат. Подвижная игра.	8 (56)	1	
		Кувырок вперед. «Мост из положения, лёжа на спине». Поднимание туловища, лёжа на спине.	9 (57)	1	
		Кувырок назад. Стойка на лопатках. Поднимание туловища лёжа на спине на результат.	10 (58)	1	
		Комбинации из разученных элементов. Подвижная игра.	11 (59)	1	
	<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.</b>				

		Инструктаж по Т.Б. при игре в волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке. Подвижные игры с элементами волейбола.	12 (60)	1	
		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.	13 (61)	1	
		Передача мяча сверху двумя руками над собой, в движении. Подвижные игры с элементами волейбола.	14 (62)	1	
		Передача мяча сверху двумя руками в паре. Подвижные игры с элементами волейбола.	15 (63)	1	
		Передача мяча сверху двумя руками над собой на результат. Подвижные игры с элементами волейбола.	16 (64)	1	
		Прием мяча снизу двумя руками над собой. Передача двумя руками сверху в парах. Игра в мини-волейбол.	17 (65)	1	
		Прием мяча снизу двумя руками над собой на результат. Игра в мини-волейбол.	18 (66)	1	
		Передача двумя руками сверху в колоннах. Прием мяча снизу в парах. Игра в мини-волейбол.	19 (67)	1	
		Передача двумя руками сверху, снизу в парах через сетку. Игра в мини-волейбол.	20 (68)	1	
		Передача двумя руками сверху, снизу в колоннах через сетку. Игра в мини-волейбол.	21 (69)	1	
		Учебная игра по упрощенным правилам.	22 (70)	1	
		Учебная игра	23 (71)	1	
	<b>МПК «Регби»</b>				
		Удары ногой с низкой траекторией полета, удары мяча «по земле», короткие перекидки мяча. Тэг-регби.	24 (72)	1	
		Совершенствование техники ближнего паса. Тэг-регби.	25 (73)	1	
		Обучение игровому движению в линию.	26 (74)	1	

		Развитие индивидуальных способностей. Тач-регби.			
		Общефизическая подготовка. Обучение атакующим действиям.	27 (75)	1	
	<b>ВПК «ГТО»</b>				
		Подготовка к сдаче норм «ГТО». Наклон вперед из положения стоя.	28 (76)	1	
		Подготовка к сдаче норм «ГТО». Подтягивание на перекладине.	29 (77)	1	
		Подготовка к сдаче норм «ГТО». Рывок гири. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	30 (78)	1	
<b>4 четверть</b>					
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>				
		Техника безопасности на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции.	1 (79)	1	
		Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Бег на 60 м.	2 (80)	1	
		Бег по повороту в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег.	3 (81)	1	
		«Финиширование» в беге на короткие дистанции. Техника челночного бега.	4 (82)	1	
		Челночный бег 3х9м. Бег 60 м на результат.	5 (83)	1	
		Прыжок в длину с места.	6 (84)	1	
		Техника прыжка в длину с места. Челночный бег 3х9м на результат.	7 (85)	1	
		Совершенствование техники прыжка в длину с места. Фазы прыжка в длину с места.	8 (86)	1	
		Техника прыжка в высоту способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места на результат.	9 (87)	1	
		Метание гранаты 700гр(м), 500гр(д) на дальность	10 (88)	1	
		Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	11 (89)	1	
		Совершенствование техники разбега при метании гранаты.	12 (90)	1	

		Метание гранаты 700гр(м), 500гр(д) на результат.	13 (91)	1	
	<b>Раздел 2. Кроссовая подготовка.</b>				
		Бег по пересеченной местности.	14 (92)	1	
		Особенности техники кроссового бега. Бег 2000- 3000м.	15 (93)	1	
		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	16 (94)	1	
		Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.	17 (95)	1	
		Медленный равномерный бег 8-10 мин. Преодоление препятствий.	18 (96)	1	
		Бег без учета времени 2000.	19 (97)	1	
		Развитие скоростно-силовых способностей.	20 (98)	1	
		Бег на результат 2000м.	21 (99)	1	
		Общефизическая подготовка.	22(100)	1	
	<b>ВПК «ГТО»</b>				
		Подготовка к сдаче норм «ГТО». Бег на короткие дистанции 60м, 100м.	23(101)	1	
		Подготовка к сдаче норм «ГТО». Бег на длинные дистанции 2000м, 3000м.	24(102)	1	