

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Башкирская гимназия № 25» городского округа город Салават  
Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ БГ № 25 г. Салавата

*Ф.А. Хисматуллина*

Ф.А. Хисматуллина

Приказ от 01.09.2020г. № 271

**Календарно - тематическое планирование  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
10 класс (девушки)**

Составитель:  
Пилюкова Елена Александровна,  
учитель высшей категории

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания МО  
учителей ФК, технологии, искусства, ОБЖ,  
от «28» августа 2020 г. № 1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
*Д.Ш. Исламгулова*  
Д.Ш. Исламгулова  
« 28 » августа 2020 г.

Салават  
2020

№	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		10	10	
		план	факт	
<b>Раздел - «Легкая атлетика» - 10ч</b>				
1	Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование спринтерского и эстафетного бега.			
2	Совершенствование спринтерского и эстафетного бега			
3	Совершенствование спринтерского и эстафетного бега.. Подготовка к тестам ГТО.			
4	Сдача контрольного норматива: бег 100 м. Обучение прыжку в длину «согнув ноги»			
5	Совершенствование прыжка в длину «согнув ноги». Обучение метанию гранаты.			
6	Сдача контрольного норматива: прыжок в длину «согнув ноги».			
7	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.			
8	Сдача контрольного норматива: метание гранаты.			
9	Совершенствование бега на длинные дистанции.			
10	Сдача контрольного норматива: бег 2000 м,.			
<b>Раздел - «Волейбол» - 10ч</b>				
11	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Учебная игра в волейбол.			
12	Обучение передач мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3.			
13	Закрепление передач мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3; передач мяча во встречных колоннах			
14	Оценка техники передачи мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3.			
15	Совершенствование приема мяча с подачи, отбивание мяча кулаком через сетку			
16	Совершенствование приема мяча с подачи, отбивание мяча кулаком через сетку			
17	Сдача контрольного норматива: прием мяча с подачи.			
18	Совершенствование нападающего удара.			
19	Совершенствование нападающего удара.			
20	Сдача контрольного норматива: нападающий удар.			
<b>Раздел- «Гимнастика» - 10ч.</b>				
21	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование силовой гимнастики, висы и упоры.			

22	Совершенствование силовой гимнастики, висы и упоры. Подготовка к тестам ГТО.			
23	Совершенствование силовой гимнастики, висы и упоры.			
24	Сдача контрольного норматива: подтягивание на низкой перекладине. Совершенствование висов и упоров.			
25	Сдача контрольного норматива: подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись.			
26	Обучение акробатическим упражнениям, лазанию.			
27	Закрепление акробатических упражнений, лазания.			
28	Совершенствование акробатических упражнений, лазания.			
29	Обучение опорному прыжку с косого разбега толчком одной ногой			
30	Оценка техники опорного прыжка с косого разбега толчком одной ногой			
<b>Раздел- Борьба «Корэш» - 4ч .</b>				
31	Инструктаж по ТБ на уроках борьбы. Обучение падению на бок и перекатам; захватам и освобождению от захватов.			
32	Обучение задней подножке, передней подножке, броску через бедро.			
33	Совершенствование задней подножке, передней подножке, броску через бедро.			
34	Совершенствование борьбы по заданию.			
<b>Раздел- «Лыжная подготовка» – 12ч.</b>				
35	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование попеременного двухшажного хода			
36	Совершенствование одновременного двухшажного хода			
37	Совершенствование одновременного одношажного хода			
38	Совершенствование одновременного бесшажного хода			
39	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременный ход.			
40	Совершенствование техники перехода с хода на ход.			
41	Сдача контрольного норматива: техника перехода с одновременных на попеременный ход.			
42	Сдача контрольного норматива: лыжные гонки 2 км, 3 км. Подготовка к тестам ГТО.			
43	Совершенствование преодоления впадин, подъёмов и препятствий.			
44	Совершенствование преодоления впадин, подъёмов и препятствий.			
45	Совершенствование преодоления впадин, подъёмов и препятствий.			

46	Сдача контрольного норматива: лыжные гонки 3 км, 5км.			
<b>Раздел- «Баскетбол» – 10ч.</b>				
47	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Закрепление передач различными способами в движении в парах, тройках.			
48	Совершенствование передач различными способами в движении в парах, тройках.			
49	Совершенствование броска одной рукой от плеча со средней дистанции.			
50	Сдача контрольного норматива: бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.			
51	Совершенствование перехвата мяча, нападение быстрым прорывом.			
52	Совершенствование нападения быстрым прорывом.			
53	Обучение взаимодействию игроков через заслон.			
54	Совершенствование взаимодействия игроков через заслон.			
55	Совершенствование штрафного броска.			
56	Сдача контрольного норматива: штрафной бросок.			
<b>Раздел- «Футбол» – 6 ч.</b>				
57	Инструктаж по ТБ на уроках по мини-футболу. Совершенствование ведения мяча.			
58	Совершенствование ведения с изменением скорости и направления движения.			
59	Оценка техники ведения мяча с изменением скорости и направления движения.			
60	Совершенствование ударов по мячу ногой и головой; остановка мяча ногой, грудью.			
61	Совершенствование тактики групповых действий в нападении и защите.			
62	Учебная игра в мини-футбол.			
<b>Раздел - «Лёгкая атлетика» – 6 ч.</b>				
63	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование прыжка в высоту «перешагиванием»			
64	Сдача контрольного норматива: прыжок в высоту «перешагиванием»			
65	Совершенствование метания гранаты			
66	Сдача контрольного норматива: бег 100 м.			
67	Сдача контрольного норматива: метание гранаты			
68	Совершенствование спринтерского бега. Подготовка к тестам комплекса ГТО.			