

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

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Домашнее задание	Сроки проведения	
					План	Факт
1.	Легкая атлетика	Вводный инструктаж. Спринтерский бег.	1	комплекс 1	01.09	01.09
2.		Первичный инструктаж. Спринтерский бег.	1		02.09	02.09
3.		спринтерский бег	1		03.09	03.09
4.		спринтерский бег	1		04.09	04.09
5.		спринтерский бег	1		09.09	09.09
6.		прыжок в длину	1		10.09	10.09
7.		прыжок в длину	1		15.09	15.09
8.		прыжок в длину	1		16.09	16.09
9.		метание гранаты	1		17.09	17.09
10.		метание гранаты	1		22.09	22.09
11.		метание гранаты	1		23.09	23.09
12.	Кроссовая подготовка	бег по пересеченной местности	1	комплекс 1	24.09	24.09
13.		бег по пересеченной местности	1		29.09	29.09
14.		бег по пересеченной местности	1		30.09	30.09
15.		бег по пересеченной местности	1		01.10	01.10
16.		бег по пересеченной местности	1		06.10	06.10
17.		бег по пересеченной местности	1		07.10	07.10
18.		бег по пересеченной местности	1		08.10	08.10
19.		бег по пересеченной местности	1		13.10	13.10
20.		бег по пересеченной местности	1		14.10	14.10
21.		бег по пересеченной местности	1		15.10	15.10
22.	Гимнастика	Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	20.10	20.10
23.		Висы и упоры. Лазание.	1		21.10	21.10
24.		Висы и упоры. Лазание.	1		22.10	22.10
25.		Висы и упоры. Лазание.	1		10.11	10.11
26.		Висы и упоры. Лазание.	1		11.11	11.11

27.		Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	12.11	12.11
28.		Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	17.11	17.11
29.		Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	18.11	18.11
30.		Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	19.11	19.11
31.		Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	24.11	24.11
32.		Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	25.11	25.11
33.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	комплекс 2	26.11	26.11
34.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	комплекс 2	01.12	01.12
35.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	комплекс 2	02.12	02.12
36.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	комплекс 2	03.12	03.12
37.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	комплекс 2	08.12	08.12
38.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	комплекс 2	09.12	
39.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	комплекс 2	10.12	
40.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	комплекс 2	15.12	
41.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	комплекс 2	16.12	
42.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	комплекс 2	17.12	
43.	Спортивные игры	Волейбол	1	комплекс 3	22.12	
44.		Волейбол	1	комплекс 3	23.12	
45.		Волейбол	1	комплекс 3	24.12	
46.		Волейбол	1	комплекс 3	29.12	
47.		Волейбол	1	комплекс 3	30.12	
48.		Волейбол	1	комплекс 3	12.01	
49.		Волейбол	1	комплекс 3	13.01	
50.		Волейбол	1	комплекс 3	14.01	

51.		Волейбол	1	комплекс 3	19.01	
52.		Волейбол	1	комплекс 3	20.01	
53.		Волейбол	1	комплекс 3	21.01	
54.		Волейбол	1	комплекс 3	26.01	
55.		Волейбол	1	комплекс 3	27.01	
56.		Волейбол	1	комплекс 3	28.01	
57.		Волейбол	1	комплекс 3	02.02	
58.		Волейбол	1	комплекс 3	03.02	
59.		Волейбол	1	комплекс 3	04.02	
60.		Волейбол	1	комплекс 3	09.02	
61.		Волейбол	1	комплекс 3	10.02	
62.		Волейбол	1	комплекс 3	11.02	
63.		Волейбол	1	комплекс 3	16.02	
64.		Баскетбол	1	комплекс 3	17.02	
65.		Баскетбол	1	комплекс 3	18.02	
66.		Баскетбол	1	комплекс 3	21.02	
67.		Баскетбол	1	комплекс 3	25.02	
68.		Баскетбол	1	комплекс 3	02.03	
69.		Баскетбол	1	комплекс 3	03.03	
70.		Баскетбол	1	комплекс 3	04.03	
71.		Баскетбол	1	комплекс 3	09.03	
72.		Баскетбол	1	комплекс 3	10.03	
73.		Баскетбол	1	комплекс 3	11.03	
74.		Баскетбол	1	комплекс 3	16.03	
75.		Баскетбол	1	комплекс 3	17.03	
76.		Баскетбол	1	комплекс 3	18.03	
77.		Баскетбол	1	комплекс 3	30.03	
78.		Баскетбол	1	комплекс 3	31.03	
79.		Баскетбол	1	комплекс 3	01.04	
80.		Баскетбол	1	комплекс 3	06.04	
81.		Баскетбол	1	комплекс 3	07.04	
82.		Баскетбол	1	комплекс 3	08.04	
83.		Баскетбол	1	комплекс 3	13.04	
84.		Баскетбол	1	комплекс 3	14.04	
85.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	1	комплекс 4	15.04	
86.		Бег по пересеченной местности	1	комплекс 4	20.04	
87.		Бег по пересеченной местности	1	комплекс 4	21.04	
88.		Бег по пересеченной местности	1	комплекс 4	22.04	
89.		Бег по пересеченной местности	1	комплекс 4	27.04	
90.		Бег по пересеченной местности	1	комплекс 4	28.04	
91.		Бег по пересеченной местности	1	комплекс 4	29.04	
92.		Бег по пересеченной местности	1	комплекс 4	04.05	

93.	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1	комплекс 4	05.05	
94.		Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1	комплекс 4	06.05	
95.		Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1	комплекс 4	11.05	
96.		Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1	комплекс 4	12.05	
97.		Метание мяча и гранаты	1	комплекс 4	13.05	
98.		Метание мяча и гранаты	1	комплекс 4	18.05	
99.		Метание мяча и гранаты	1	комплекс 4	19.05	
100.		Прыжок в высоту	1	комплекс 4	20.05	
101.		Прыжок в высоту	1	комплекс 4	25.05	
102.		Прыжок в высоту		комплекс 4	26.05	