

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

№ 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	комплекс 1	02.09	02.09
3.		спринтерский бег	1	комплекс 1	03.09	03.09
4.		спринтерский бег	1	комплекс 1	08.09	08.09
5.		спринтерский бег	1	комплекс 1	09.09	09.09
6.		прыжок в длину	1	комплекс 1	10.09	10.09
7.		прыжок в длину	1	комплекс 1	15.09	15.09
8.		прыжок в длину	1	комплекс 1	16.09	16.09
9.		метание гранаты	1	комплекс 1	17.09	17.09
10.		метание гранаты	1	комплекс 1	22.09	22.09
11.		метание гранаты	1	комплекс 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	комплекс 1	29.09	29.09
14.		бег по пересеченной местности	1	комплекс 1	30.09	30.09
15.		бег по пересеченной местности	1	комплекс 1	01.10	01.10
16.		бег по пересеченной местности	1	комплекс 1	06.10	06.10
17.		бег по пересеченной местности	1	комплекс 1	07.10	07.10
18.		бег по пересеченной местности	1	комплекс 1	08.10	08.10
19.		бег по пересеченной местности	1	комплекс 1	13.10	13.10
20.		бег по пересеченной местности	1	комплекс 1	14.10	14.10
21.		бег по пересеченной местности	1	комплекс 1	15.10	15.10
22.	Гимнастика	Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	20.10	20.10
23.		Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	21.10	21.10
24.		Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	22.10	22.10
25.		Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	10.11	10.11
26.		Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	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	
37.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	комплекс 2	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	24.02
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	