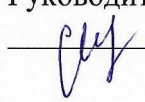
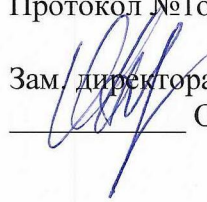


муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов № 6 Центрального района Волгограда»

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры
естественно-математической
направленности обучения
Протокол №1 от 26.08.2025
Руководитель кафедры
 О.В. Свиридова

СОГЛАСОВАНО

на заседании научно-
методического Совета
Протокол №1 от 27.08.2025
Зам. директора по УВР
 О.Б. Попова

УТВЕРЖДЕНО

на заседании
педагогического Совета
Протокол №1 от 29.08.2025
(Приказ МОУ СШ №6 от
29.08.2025 № 232)

Директор МОУ СШ №6
_____ А.Ю. Гаврилова

Календарно-тематическое планирование

к рабочей программе

учебного предмета

«Физическая культура»

10 класс

класс 2025/2026 учебный год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ШКОЛА С
УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ
ПРЕДМЕТОВ № 6
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДА"

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 6
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДА" Дата: 2025.09.26 16:59:17 +03'00'

Учитель: Комов Александр Александрович

Волгоград

Календарно-тематическое планирование к рабочей программе
учебного предмета
«Физическая культура»

10 класс 2025/2026 учебный год

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Домашнее задание	Календарные сроки	
					План	Факт
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	01.09.2025	
2	Профессионально- прикладная физическая культура	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	04.09.2025	
3	Восстановительный массаж	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	08.09.2025	
4	Банные процедуры	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	11.09.2025	
5	Измерение функциональных резервов организма	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	15.09.2025	
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	18.09.2025	
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	22.09.2025	

8	Бег на короткие и средние дистанции	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	25.09.2025	
9	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	29.09.2025	
10	Бег на длинные дистанции	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	02.10.2025	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	13.10.2025	
12	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	16.10.2025	
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	20.10.2025	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	23.10.2025	
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	27.10.2025	
16	Правила и техника выполнения норматива	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	30.10.2025	

	комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км					
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	03.11.2025	
18	Длинный кувырок с разбега	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	06.11.2025	
19	Кувырок назад в упор	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	10.11.2025	
20	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	13.11.2025	
21	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	24.11.2025	
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	27.11.2025	
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	01.12.2025	

	спине					
24	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	04.12.2025	
25	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	08.12.2025	
26	Ведение мяча	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	11.12.2025	
27	Ведение мяча	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	15.12.2025	
28	Передача мяча	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	18.12.2025	
29	Приемы и броски мяча на месте	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	22.12.2025	
30	Приемы и броски мяча на месте	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	25.12.2025	
31	Приемы и броски мяча в прыжке	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	29.12.2025	
32	Приемы и броски мяча после ведения	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	12.01.2026	
33	Приемы и броски мяча после ведения	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	15.01.2026	
34	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	19.01.2026	
35	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	22.01.2026	

36	Приёмы и передачи мяча на месте	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	26.01.2026	
37	Приёмы и передачи в движении	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	29.01.2026	
38	Нападающий удар	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	02.02.2026	
39	Нападающий удар	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	05.02.2026	
40	Блокирование	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	09.02.2026	
41	Блокирование	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	12.02.2026	
42	Ведение мяча	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	24.02.2026	
43	Приемы мяча	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	25.02.2026	
44	Передачи мяча	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	27.02.2026	
45	Остановки и удары по мячу с места	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	02.03.2026	
46	Остановки и удары по мячу в движении	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	05.03.2026	
47	Остановки и удары по мячу в движении	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	10.03.2026	
48	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	12.03.2026	

	нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	16.03.2026	
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	19.03.2026	
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	23.03.2026	
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	26.03.2026	
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	30.03.2026	
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	02.04.2026	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	13.04.2026	

	перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	16.04.2026	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	20.04.2026	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	23.04.2026	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	27.04.2026	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	30.04.2026	

	скамье					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	04.05.2026	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	07.05.2026	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	11.05.2026	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	12.05.2026	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	14.05.2026	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 6-7 ступени. Правила ТБ	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	18.05.2026	
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №1	21.05.2026	

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени)					
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени)	1	Www.edu.ru www.schooledu.ru https://uchi.ru	Комплекс №2	25.05.2026	