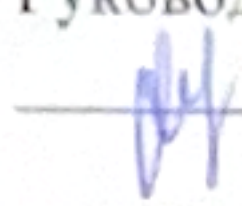


муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов № 6 Центрального района Волгограда»

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры
социально-культурной
направленности обучения
Протокол №1 от 26.08.2026
Руководитель кафедры
 О.В. Свиридова

СОГЛАСОВАНО

на заседании научно-
методического Совета
Протокол №1 от 28.08.2026
Зам. директора по УВР
 О.Б. Попова

УТВЕРЖДЕНО

на заседании
педагогического Совета
Протокол №1 от 31.08.2026
(Приказ МОУ СШ №6 от
31.08.2026 № 217)
Директор МОУ СШ №6
_____ А.Ю. Гаврилова

Календарно-тематическое планирование к
рабочей программе
учебного предмета, курса
«Физическая культура»
10 класс (универсальный профиль)
2026/2027 учебный год

Учитель: Комов Александр Александрович

Календарно-тематическое планирование к рабочей программе учебного предмета,
«Физическая культура» 10 класса 2026/2027 учебный год

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Домашнее задание	Календарные сроки	
					План	Факт
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	02.09.2026	
2	Культура как способ развития человека	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	04.09.2026	
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	07.09.2026	
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	09.09.2026	
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	11.09.2026	
6	Физическая культура и физическое здоровье	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	14.09.2026	
7	Физическая культура и психическое здоровье	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	16.09.2026	

8	Физическая культура и социальное здоровье	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	18.09.2026	
9	Основы организации образа жизни современного человека	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	21.09.2026	
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	23.09.2026	
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	25.09.2026	
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	28.09.2026	
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	30.09.2026	
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	02.10.2026	
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	05.10.2026	

	объективных показателей					
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	07.10.2026	
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	09.10.2026	
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	12.10.2026	
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	14.10.2026	
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	16.10.2026	
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	19.10.2026	
22	Комплекс упражнений атлетической	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	21.10.2026	

	гимнастики для занятий кондиционной тренировкой		gi.ru/edu-content			
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	23.10.2026	
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	06.11.2026	
25	Техническая подготовка в футболе	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	09.11.2026	
26	Тактическая подготовка в футболе	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	11.11.2026	
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	13.11.2026	
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	16.11.2026	
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	18.11.2026	

30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	20.11.2026	
31	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	23.11.2026	
32	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	25.11.2026	
33	Тренировочные игры по мини-футболу	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	27.11.2026	
34	Техника судейства игры футбол	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	30.11.2026	
35	Техническая подготовка в баскетболе	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	02.12.2026	
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	04.12.2026	
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	07.12.2026	
38	Развитие координационных способностей	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	09.12.2026	

	средствами игры баскетбол					
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	11.12.2026	
40	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	14.12.2026	
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	16.12.2026	
42	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	18.12.2026	
43	Тренировочные игры по баскетболу	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	21.12.2026	
44	Техника судейства игры баскетбол	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	23.12.2026	
45	Техническая подготовка в волейболе	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	25.12.2026	
46	Тактическая подготовка в волейболе	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	28.12.2026	
47	Общефизическая подготовка	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	30.12.2026	

	средствами игры волейбол		gi.ru/edu-content			
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	11.01.2027	
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	13.01.2027	
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	15.01.2027	
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	18.01.2027	
52	Совершенствование техники нападающего удара	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	20.01.2027	
53	Совершенствование техники одиночного блока	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	22.01.2027	
54	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	25.01.2027	
55	Тренировочные игры по волейболу	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	27.01.2027	

56	Техника судейства игры волейбол	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	29.01.2027	
57	Современные тенденции развития футбола. Взаимосвязь физической и технической подготовки	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	01.02.2027	
58	Гигиенические основы тренировочной и досуговой двигательной деятельности	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	03.02.2027	
59	1.	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	05.02.2027	
60	1.	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	08.02.2027	
61	Удары по мячу различными способами. Удары головой (ознакомление)	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	10.02.2027	
62	1.	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	12.02.2027	
63	1.	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	15.02.2027	
64	1.	1	https://myschool.edu.ru/	Комплекс №2	17.02.2027	

			https://www.gosuslugi.ru/edu-content			
65	1.	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	19.02.2027	
66	1.	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	22.02.2027	
67	1.	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	24.02.2027	
68	1.	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	26.02.2027	
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	01.03.2027	
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	03.03.2027	
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	05.03.2027	
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	10.03.2027	
73	Спортивная подготовка (СФП) по	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslu	Комплекс №1	12.03.2027	

	избранному виду спорта		gi.ru/edu-content			
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	15.03.2027	
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	17.03.2027	
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	19.03.2027	
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	22.03.2027	
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	24.03.2027	
79	Участие в соревнованиях	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	26.03.2027	
80	Участие в соревнованиях	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	05.04.2027	
81	Участие в соревнованиях	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	07.04.2027	
82	Участие в соревнованиях	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	09.04.2027	

			gi.ru/edu-content			
83	Судейство соревнований	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	12.04.2027	
84	Судейство соревнований	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	14.04.2027	
85	Знания о ГТО	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	16.04.2027	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	19.04.2027	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	21.04.2027	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	23.04.2027	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	26.04.2027	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	28.04.2027	

91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	30.04.2027	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	05.05.2027	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	07.05.2027	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	12.05.2027	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №1	14.05.2027	
96	Правила и техника выполнения норматива	1	https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content	Комплекс №2	17.05.2027	

	комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		gi.ru/edu-content			
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://myschool.edu .ru/ https://www.gosuslu gi.ru/edu-content	Комплекс №1	19.05.2027	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	https://myschool.edu .ru/ https://www.gosuslu gi.ru/edu-content	Комплекс №2	21.05.2027	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://myschool.edu .ru/ https://www.gosuslu gi.ru/edu-content	Комплекс №1	24.05.2027	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	https://myschool.edu .ru/	Комплекс №2	24.05.2027	
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	https://www.gosuslu gi.ru/edu-content	Комплекс №1	26.05.2027	
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1	https://myschool.edu .ru/	Комплекс №2	26.05.2027	

	выполнения испытаний (тестов)					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		