

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ № 39 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА КРЕЙЗЕРА Я.Г.» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Рассмотрена и рекомендована к утверждению школьным методическим объединением учителей физической культуры протокол №1 от 25.08.2022г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ «Школа-гимназия №39 им. Крейзера Я.Г.» г. Симферополя _____ Е.Ф.Кузьменко 30.08.2022г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Школа-гимназия №39» им. Крейзера Я.Г.» г. Симферополя _____ Н.В. Киричкова Приказ №479 от 30.08.2022г.
---	--	--

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
для _10_ «_А_» класса
на 2022/2023 учебный год**

**количество часов в неделю: _2_
количество часов в год: _68_**

Составитель: учитель
Ерёмина О.В.

г. Симферополь,
2022 г.

Учебно- тематический план
(в том числе с учетом рабочей программы воспитания)

№ п/ п	Разделы программы	Модуль программы воспитания «Школьный урок»	Колич. часов	Тесты
1	Знания о физической культуре	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (действия в условиях различного рода ЧС)	4	4
	Лёгкая атлетика	День солидарности в борьбе с терроризмом	33	
		Неделя безопасности дорожного движения		
2	Гимнастика	Международный день толерантности	14	4
		Всероссийский урок «История самбо»		
3	Баскетбол	День героев Отечества	5	4
		День добровольца		
4	Волейбол	День защитника Отечества	12	3
		Предметная неделя		
		Международный день защиты детей		
ИТОГО:			68	

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре, _10-А_класс (девушки)**

№ урока	Тема урока	Ко- лич. часов	Дата проведения	
			план	факт
1 четверть (18 ч)				
Знания о физической культуре (1ч)				
1.	Инструктаж по ТБ. Олимпийские игры в России.	1	01.09	
	Легкая атлетика (10 ч)			
2.	Вводный инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	1	02.09	
3	ТБ. Спринтерский бег. Тесты. Эстафетный бег.	1	08.09	
4	ТБ. Спринтерский бег. Тесты. Эстафетный бег.	1	09.09	
5	ТБ. Спринтерский бег. Спортивная игра.	1	15.09	
6	ТБ. Спринтерский бег. Бег 100м на результат.	1	16.09	
7	ТБ. Прыжки в длину с места. Челночный бег.	1	22.09	
8	ТБ. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10м на результат.	1	23.09	
9	ТБ. Прыжки в длину с места на результат. Спортивная игра.	1	29.09	
10	ТБ. Метание мяча и гранаты. ОФП.	1	30.09	
11	ТБ. Метание гранаты 500г на результат. Спортивная игра.	1	06.10	
	Кроссовая подготовка (7 ч)			
12	ТБ. Бег по пересеченной местности. Бег в (под) гору.	1	07.10	
13	ТБ. Бег по пересеченной местности. Бег в (под) гору.	1	13.10	
14	ТБ. Бег по пересеченной местности. Бег под гору.	1	14.10	
15	ТБ. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра.	1	20.10	
16	ТБ. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра.	1	21.10	
17	ТБ. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра.	1	27.10	
18	ТБ. Бег 2000м - на результат. Спортивная игра.	1	28.10	
2 четверть (15 ч)				
Знания о физической культуре (1 ч)				
19	Инструктаж по ТБ. Характеристика видов спорта, входящих в Олимпийские игры.	1	11.11	
Гимнастика (14 ч)				
20	ТБ. Инструктаж по ТБ. Висы и упоры. Лазание.	1	17.11	
21	ТБ. Висы и упоры. Лазание.	1	18.11	
22	ТБ. Висы и упоры. Лазание.	1	24.11	
23	ТБ. Висы и упоры. Лазание.	1	25.11	
24	ТБ. Висы и упоры – оценка техники выполнения.	1	01.12	
25	ТБ. Висы и упоры. Подъем туловища из положения лежа.	1	02.12	
26	ТБ. Висы и упоры. Подъем туловища из положения лежа.	1	08.12	
27	ТБ. Висы и упоры. Подъем туловища на результат.	1	09.12	
28	ТБ. Акробатические упражнения.	1	15.12	
29	ТБ. Акробатические упражнения.	1	16.12	
30	ТБ. Акробатические упражнения. ОФП.	1	22.12	
31	ТБ. Акробатические упражнения. ОФП	1	23.12	
32	ТБ. Акробатические упражнения. ОФП	1	29.12	
33	ТБ. Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	1	30.12	

	3 четверть (18 ч)			
	Знания о физической культуре (1 ч)			
34	Инструктаж по ТБ. Техника броска мяча в корзину	1	12.01	
	Спортивные игры. Баскетбол (5 ч)			
35	ТБ. Баскетбол. Элементы баскетбола. Учебная игра.	1	13.01	
36	ТБ. Баскетбол. Элементы баскетбола - оценка техники выполнения.	1	19.01	
37	ТБ. Баскетбол. Элементы баскетбола. Учебная игра.	1	20.01	
38	ТБ. Баскетбол. Элементы баскетбола. Учебная игра.	1	26.01	
39	ТБ. Баскетбол. Оценка техники выполнения элементов баскетбола.	1	27.01	
	Волейбол (12ч)			
40	Инструктаж по ТБ. Организация досуга средствами физической культуры.	1	02.02	
41	ТБ. Волейбол. Элементы волейбола. Учебная игра.	1	03.02	
42	ТБ. Волейбол. Элементы волейбола. Учебная игра.	1	09.02	
43	ТБ. Волейбол. Оценка техники выполнения элементов волейбола.	1	10.02	
44	ТБ. Волейбол. Элементы волейбола. Учебная игра.	1	16.02	
45	ТБ. Волейбол. Элементы волейбола. Учебная игра.	1	17.02	
46	ТБ. Волейбол. Оценка техники выполнения элементов волейбола.	1	02.03	
47	ТБ. Волейбол. Элементы волейбола. Учебная игра.	1	03.03	
48	ТБ. Волейбол. Элементы волейбола. Учебная игра.	1	09.03	
49	ТБ. Волейбол. Оценка техники выполнения элементов волейбола.	1	10.03	
50	ТБ. Волейбол. Элементы волейбола. Учебная игра.	1	16.03	
51	ТБ. Волейбол. Элементы волейбола. Учебная игра.	1	17.03	
	4 четверть (17 ч).			
	Знания о физической культуре (1 ч)			
52	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика, становление и развитие.	1	30.03	
	Кроссовая подготовка (6ч).			
53	ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в гору.	1	31.03	
54	ТБ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Спортивная игра.	1	06.04	
55	ТБ. Бег по пересеченной местности. Бег под гору.	1	07.04	
56	ТБ. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра.	1	13.04	
57	ТБ. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра.	1	14.04	
58	ТБ. Бег 2000м на результат.	1	20.04	
	Легкая атлетика (10 ч)			
59	ТБ. Спринтерский бег. Спортивная игра.	1	27.04	
60	ТБ. Спринтерский бег. Бег 100м на результат.	1	28.04	
61	ТБ. Метание мяча и гранаты. Спортивная игра.	1	04.05	
62	ТБ. Метание мяча на результат. Спортивная игра.	1	05.05	
63	ТБ. Метание гранаты на результат. ОФП.	1	11.05	
64	ТБ. Прыжки в длину с места. Челночный бег. Тесты.	1	12.05	
65	ТБ. Челночный бег на результат. ОФП.	1	18.05	
66	ТБ. Прыжки в длину с места. Спортивная игра.	1	19.05	
67	ТБ. Прыжки в длину с места на результат. Игра.	1	25.05	
68	ТБ. Общая физическая подготовка. Подведение итогов за год.	1	26.05	

**Лист корректировки рабочей программы
по физической культуре
Учитель Ерёмина О.В.**

[illegible]