

**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-тематической планирование
по физической культуре
для 10 «Б» класса
на 2022/2023 учебный год**

**количество часов в неделю: 2
количество часов в год: 68**

Составитель: учитель
Щербинина С.Л.

г. Симферополь,
2022 г.

Учебно- тематический план

№ п/п	Разделы программы	Модуль программы воспитания «Школьный урок»	Количес т во часов	Тесты
1	Знания о физической культуре Организация и проведение занятий профессионально- прикладной подготовкой	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (действия в условиях различного рода ЧС)	5	1
2	Лёгкая атлетика	День солидарности в борьбе с терроризмом Неделя безопасности дорожного движения	27	1
3	Гимнастика	Международный день толерантности Всероссийский урок «История самбо»	10	1
4	Баскетбол	День героев Отечества День добровольца	11	1
5	Волейбол	День защитника Отечества Предметная неделя Международный день защиты детей	15	1

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре, _10-Б_класс**

№ урок а	Тема урока	Количес т во часов	Дата проведения	
			план	факт
1 полугодие(33ч). Знания о физической культуре(2ч).				
1	Инструктаж по ТБ. Понятие о физической культуре личности	1	05.09	
2	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья	1	07.09	
Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой (3ч)				
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	12.09	
4	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1	14.09	
5	Доврачебная помощь при травмах	1	19.09	
Физическое совершенствование				
Легкая атлетика (11ч)				
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	21.09	
7	ТБ. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	26.09	
8	ТБ. Спринтерский бег 60м. Игра	1	28.09	
9	ТБ. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10м	1	03.10	
10	ТБ. Прыжки в длину с места на результат. Спортивная игра.	1	05.10	
11	ТБ. Метание мяча и гранаты. Спортивная игра.	1	10.10	
12	ТБ. Метание гранаты 500г на результат. Спортивная игра.	1	12.10	
13	ТБ. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	17.10	
14	ТБ. Бег по пересеченной местности. ОФП	1	19.10	
15	ТБ. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра.	1	24.10	
16	ТБ. Бег 2000м - на результат. Спортивная игра.	1	26.10	
Гимнастика(10ч).				
17	Инструкция по ТБ Акробатические упражнения	1	07.11	
18-20	ТБ. Акробатические упражнения.	3	09.11 10.11 14.10	
21	ТБ. Акробатические упражнения- оценка техники выполнения.	1	16.11	
22	ТБ. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне	1	21.11	
23	ТБ. Опорные прыжки. Строевые упражнения.	1	23.11	
24	ТБ. Опорные прыжки - оценка техники выполнения.	1	28.11	
25	ТБ. Висы. Подтягивание	1	30.11	
26	ТБ. Висы. Подтягивание - оценка техники	1	05.12	

	выполнения.			
Баскетбол(7ч)				
27	Инструкция по ТБ. Совершенствование техники перемещений, ведения и бросков мяча	1	07.12	
28	ТБ. Техника штрафных бросков – оценка техники выполнения. Игра по правилам.	1	12.12	
29	ТБ. Совершенствование техники перемещений и поворотов	1	14.12	
30	ТБ. Совершенствование техники ведения – два шага бросок – оценка техники выполнения.	1	19.12	
31-33	ТБ. Игра в баскетбол по правилам	3	21.12 26.12 28.12	
2 полугодие (35ч). Баскетбол (5ч)				
34	Инструкция по ТБ. Овладение игрой, технико – тактические действия	1	09.01	
35	ТБ. Совершенствование тактики игры	1	11.01	
36-38	ТБ. Игра по правилам	3	16.01 18.01 23.01	
Волейбол(15ч)				
39	Инструкция по ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок	1	25.01	
40	ТБ. Совершенствование техники приёма и передачи мяча	1	30.01	
41-42	ТБ. Совершенствование техники прямой верхней подачи	2	01.02 06.02	
43-44	ТБ. Совершенствование техники нападающего удара. Игра.	2	08.02 13.02	
45	ТБ. Техника нападающего удара --- оценка техники выполнения.	1	15.02	
46-47	ТБ. Совершенствование техники защитных действий. Игра	2	20.02 22.02	
48-49	ТБ. Совершенствование техники защитных действий. Игра	2	27.02 01.03	
50-52	Игра в волейбол по правилам	3	06.03 13.03 15.03	
Лёгкая атлетика(16ч)				
53	Инструкция по ТБ. Бег по пересеченной местности.	1	27.03	
54-55	ТБ. Бег по пересеченной местности. ОФП	1	29.03 03.04	
56	ТБ. Бег 2000м - на результат. Спортивная игра	1	05.04	
57	ТБ. Спринтерский бег. Спортивная игра	1	10.04	
58	ТБ. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	12.04	
59	ТБ. Спринтерский бег 60м. Игра	1	19.04	
60	ТБ. Спринтерский бег. Бег 100м на результат.	1	24.04	
61	ТБ. Прыжки в длину с места. Челночный бег. ОФП	1	26.04	
62	ТБ. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10м	1	03.05	

	на результат.			
63	ТБ. Прыжки в длину с места на результат. Спортивная игра.	<i>1</i>	<i>10.05</i>	
64	ТБ. Метание мяча и гранаты. Спортивная игра.	<i>1</i>	<i>15.05</i>	
65	ТБ. Метание гранаты 500г на результат. Спортивная игра.	<i>1</i>	<i>17.05</i>	
66	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<i>1</i>	<i>22.05</i>	
67	Общефизическая подготовка	<i>1</i>	<i>24.05</i>	
68	ТБ. Спортивная игра.	<i>1</i>	<i>29.05</i>	