

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТУПИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
БУЗУЛУКСКОГО РАЙОНА**

РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО
«_____» _____ 2022 г.
Протокол № _____

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора школы по
УВР
«_____» _____ 2022 г.
_____/Ковляшенко О.Н./

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказ № _____
от «_____» _____ 2021 г.
Директор школы _____
/Колпаков С.Н./

**Календарно-тематическое планирование по
физической культуре для 10 класса**

Составил:
Емельянов Николай Иванович,
учитель физической культуры

**с. Тупиковка
2022 г.**

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 класс.

№п/п	Тема раздела. Тема урока	Кол-во часов	Содержание курса	Дом. задание	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
1 четверть						
Легкая атлетика (12ч)						
Баскетбол (12ч)						
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике и спортивным играм.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике и спортивным играм. Разучить специальные беговые упражнения,	Выучить правила по технике безопасности	02.09	
2.	Обучение технике выполнения бега на 100 м.	1	Разучить подводящие упражнения для бега на короткие дистанции	Комплекс №1	05.09	
3.	Дальнейшее обучение технике выполнения бега на короткие дистанции	1	Повторить технику с низкого старта, бега и финиширования на короткие дистанции	Комплекс №1	06.09	
4.	Закрепление техники выполнения бега на 60 м с низкого старта и челночного бега	1	Техника выполнения бега на 60 метров с низкого старта и челночного бега 3x10	Комплекс №1		
5.	Закрепление техники выполнения бега на 30 м с низкого старта и челночного бега	1	Техника выполнения бега на 30 метров с низкого старта и челночного бега 3x10	Комплекс №1	09.09	
6.	Обучение технике выполнения метания гранаты на дальность с разбега	1	Разучить технику выполнения метания гранаты на дальность с разбега, совершенствовать технику бега на средние дистанции	Комплекс №1	12.09	
7.	Дальнейшее обучение технике выполнения метания гранаты на дальность с разбега	1	Повторить технику выполнения метания гранаты на дальность с разбега, совершенствовать технику бега на средние дистанции	Комплекс №1	13.09	
8.	Закрепление техники выполнения бега на 2000 м и 3000 м	1	Совершенствовать технику бега на средние дистанции, футбольные подвижные и спортивные игры	Комплекс №1	16.09	
9.	Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега	1	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись», «ножницы», провести футбольные подвижные игры	Комплекс №1	19.09	
10.	Дальнейшее обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега	1	Повторить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись», «ножницы», провести футбольные подвижные игры	Комплекс №1	20.09	
11.	Дальнейшее закрепление техники выполнения равномерного бега	1	Совершенствовать технику равномерного бега, 6-ти минутный бег, провести футбольные подвижные игры	Комплекс №1	23.09	

12.	Совершенствование техники выполнения равномерного бега	1	Совершенствовать технику равномерного бега, провести футбольные подвижные игры	Комплекс №1		
13.	Обучение технике выполнения передвижений, поворотов, бросков мяча в корзину	1	Совершенствовать технику ведения мяча, повторить технику выполнения передвижений, поворотов, бросков мяча в корзину, повторить и разучить технику выполнения различных вариантов передачи мяча одной рукой, спортивная игра «Баскетбол»	Комплекс №2	27.09	
14.	Дальнейшее обучение технике выполнения передач мяча и бросков в баскетбольную корзину	1	Совершенствовать технику ведения мяча, повторить технику выполнения передвижений, поворотов, бросков мяча в корзину, повторить и разучить технику выполнения различных вариантов передачи мяча одной рукой, спортивная игра «Баскетбол»	Комплекс №2	03.10	
15.	Обучение технике ведения мяча и бросков в баскетбольную корзину	1	Совершенствовать технику ведения мяча, повторить технику выполнения передвижений, поворотов, бросков мяча в корзину, повторить и разучить технику выполнения различных вариантов передачи мяча одной рукой, спортивная игра «Баскетбол»	Комплекс №2	04.10	
16.	Обучение технике выполнения штрафных бросков	1	Совершенствовать технику ведения мяча, повторить технику выполнения передвижений, поворотов, бросков мяча в корзину, повторить и разучить технику выполнения различных вариантов передачи мяча одной рукой, спортивная игра «Баскетбол»	Комплекс №2	07.10	
17.	Дальнейшее обучение технике выполнения штрафных бросков.	1	Повторить технику выполнения штрафных бросков, совершенствование техники выполнения штрафных бросков мяча в баскетбольную корзину, спортивная игра «Баскетбол»	Комплекс №2	11.10	
18.	Обучение технике выполнения защитных действий	1	Разучить технику выполнения перехвата, вырывания и выбивания мяча, спортивная игра «баскетбол»	Комплекс №2	14.10	
19.	Дальнейшее обучение и закрепление техники выполнения защитных действий	1	Повторить технику выполнения перехвата, вырывания и выбивания мяча, спортивная игра «баскетбол»	Комплекс №2	18.10	
20.	Обучение технике выполнения тактических действий	1	Разучить технику выполнения тактических действий, совершенствовать технику выполнения штрафных бросков, спортивная игра «Баскетбол»	Комплекс №2	21.10	
21.	Дальнейшее обучение и закрепление технике выполнения тактических действий	1	Повторить технику выполнения тактических действий, совершенствовать технику выполнения штрафных бросков, спортивная игра «Баскетбол»	Комплекс №2	24.10	
22.	Закрепление техники игры по правилам	1	Совершенствовать технику игры в нападении и защите, спортивная игра	Комплекс №2	07.11	

			«Баскетбол»			
23.	Дальнейшее закрепление техники игры по правилам	1	Совершенствовать технику выполнения штрафных бросков, спортивная игра «Баскетбол»	Комплекс №2	08.11	
24.	Совершенствование техники выполнения изученных элементов в баскетболе	1	Совершенствовать технику выполнения штрафных бросков, спортивная игра «Баскетбол»	Комплекс №2	11.11	
2 четверть Гимнастика (12ч) Спортивные игры волейбол (3 ч)						
25.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики и спортивным играм. Теоретические сведения.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики и спортивным играм, выполнение строевых упражнений, повторить акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках.	Выучить правила по технике безопасности	14.11	
26.	Обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие	1	Повторить технику выполнения стойки на голове и руках, разучить технику выполнения кувырка назад через стойку на руках, кувырка вперед через препятствие	Комплекс №3	15.11	
27.	Обучение технике выполнения переворота боком. Прыжки в глубину с высоты	1	Совершенствовать технику выполнения стойки на голове и руках, повторить технику выполнения кувырка назад через стойку на руках, и кувырка вперед в стойку на лопатках, технику выполнения кувырка вперед через препятствие, разучить технику выполнения переворота боком и прыжка в глубину с высоты	Комплекс №3	18.11	
28.	Дальнейшее обучение технике выполнения акробатических комбинаций	1	Техника выполнения акробатических элементов, технику выполнения стойки на голове и руках, техника лазанья по канату, технику переворота боком и прыжка в глубину с высоты	Комплекс №3	21.11	
29.	Закрепление техники выполнения акробатических комбинаций	1	Техника выполнения акробатических элементов, технику выполнения стойки на голове и руках, техника лазанья по канату, технику переворота боком и прыжка в глубину с высоты	Комплекс №3	22.11	
30.	Обучение технике выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине	1	Техника выполнения подъема в упор силой, техника выполнения подъема в упор силой, техника соскока из упора присев с гимнастического бревна, повторение упражнений на бревне и перекладине Техника выполнения подъема в упор силой, техника выполнения подъема переворотом, повторение упражнений на бревне и перекладине	Комплекс №3	25.11	
31.	Закрепление техники выполнения комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине	1	Техника выполнения вися согнувшись – вис прогнувшись сзади (юноши), техника выполнения комбинаций на гимнастическом бревне (девушки), комбинации на перекладине (юноши)	Комплекс №3	29.11	

32.	Обучение технике выполнения упражнений на брусках	1	Разучить технику выполнения сгибания и разгибания рук в упоре на брусках (юноши), технику выполнения толчком ног подъема в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом (девушки), изученные упражнения на брусках	Комплекс №3	05.12	
33.	Дальнейшее обучение и закрепление технике выполнения упражнений на брусках	1	Повторить изученные упражнения на брусках, разучить технику выполнения подъема разгибом в сед ноги врозь (юноши), толчком двух ног вися углом (девушки).	Комплекс №3	06.12	
34.	Дальнейшее обучение технике выполнения опорного прыжка боком	1	Повторить технику опорного прыжка боком, разучить технику прыжка с косоного разбега (девушки), совершенствовать технику выполнения опорных прыжков «ноги врозь» и «согнув ноги», совершенствовать технику лазанья по гимнастической стенке	Комплекс №3	19.12	
35.	Закрепление техники выполнения опорных прыжков	1	Повторить технику выполнения различных вариантов опорных прыжков	Комплекс №3	20.12	
36.	Дальнейшее закрепление техники выполнения опорных прыжков	1	Техника выполнения усложненных вариантов опорных прыжков	Комплекс №3	23.12	
37.	Обучение технике выполнения передачи мяча сверху двумя руками	1	Повторить технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками в парах,	Комплекс №2	26.12	
38.	Дальнейшее обучение технике выполнения передачи мяча сверху двумя руками	1	Повторить усложненные варианты приема и передачи мяча, спортивная игра «Волейбол»	Комплекс №2	27.12	
39.	Закрепление техники выполнения приемов и передач мяча	1	Повторить и совершенствовать усложненные варианты приема и передачи мяча, спортивная игра «Волейбол»	Комплекс №2	13.01	
3 четверть Лыжная подготовка (12ч) Волейбол (9ч)						
40.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке и спортивным играм. Теоретические сведения. Обучение технике выполнения попеременному двухшажному ходу, одновременному двухшажному ходу	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Повторить технику выполнения попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода	Выучить правила по технике безопасности	16.01	
41.	Обучение технике выполнения перехода с одновременных ходов на попеременные	1	Разучить технику выполнения перехода с одновременных ходов на попеременные, повторить технику перехода с попеременного на одновременный	Комплекс №4	17.01	
42.	Обучение технике	1	Повторить технику верхней прямой подачи, нижней прямой и боковой	Комплекс	23.01	

	выполнения подачи мяча		подачи, спортивная игра «Волейбол»	№2		
43.	Закрепление техники выполнения перехода с одновременных ходов на попеременные. Обучение технике выполнения конькового хода на лыжах	1	Повторить технику выполнения перехода с одновременных ходов на попеременные, совершенствовать технику перехода с попеременного на одновременный. Совершенствовать технику выполнения различных лыжных ходов, разучить технику выполнения конькового хода на лыжах	Комплекс № 4	24.01	
44.	Дальнейшее обучение технике выполнения подачи мяча	1	Совершенствовать технику верхней прямой подачи, нижней прямой и боковой подачи, спортивная игра «Волейбол»	Комплекс №2	30.01	
45.	Закрепление техники выполнения конькового хода на лыжах	1	Совершенствовать технику выполнения различных лыжных ходов, повторить технику выполнения конькового хода на лыжах	Комплекс № 4	03.02	
46.	Обучение технике выполнения нападающего удара	1	Повторить технику прямого нападающего удара, разучить разновидности прямого нападающего удара, спортивная игра «Волейбол»	Комплекс №2	06.02	
47.	Обучение технике выполнения лыжных эстафет	1	Провести лыжные эстафеты, забег на 1,5 км на лыжах	Комплекс № 4	10.02	
48.	Дальнейшее обучение и закрепление технике выполнения нападающего удара	1	Повторить технику прямого нападающего удара, разучить разновидности прямого нападающего удара, спортивная игра «Волейбол»	Комплекс №2	13.02	
49.	Дальнейшее обучение и закрепление технике выполнения лыжных эстафет	1	Провести лыжные эстафеты, забег на 1,5 км на лыжах	Комплекс № 4	14.02	
50.	Обучение технике выполнения защитных действий	1	Разучить технику выполнения группового блокирования, повторить технику выполнения индивидуального блокирования, спортивная игра «Волейбол»	Комплекс №2	27.02	
51.	Обучение технике выполнения подъемов на склон и спусков со склона	1	Повторить технику перешагивания небольшого препятствия прямо в сторону, повторить технику выполнения подъемов на склон и спусков со склона, совершенствовать технику передвижения коньковым ходом, технику торможения «плугом»	Комплекс № 4	28.02	
52.	Дальнейшее обучение технике выполнения защитных действий	1	Повторить технику выполнения группового блокирования, повторить технику выполнения индивидуального блокирования, спортивная игра «Волейбол»	Комплекс №2	05.03	
53.	Обучение технике выполнения торможения и поворот «упором»	1	Совершенствовать технику выполнения подъемов на склон и спусков со склона, повторить технику торможения боковым соскальзыванием и торможения, поворота «упором»	Комплекс № 4	06.03	
54.	Закрепление техники выполнения защитных	1	Совершенствовать технику выполнения группового блокирования,	Комплекс	12.03	

	действий		повторить технику выполнения индивидуального блокирования, спортивная игра «Волейбол»	№2		
55.	Закрепление техники выполнения торможения и поворот «упором»	1	Совершенствовать технику выполнения подъемов на склон и спусков со склона, повторить технику торможения боковым соскальзыванием и торможения, поворота «упором»	Комплекс № 4	13.02	
56.	Закрепление техники выполнения изученных лыжных ходов в прохождении дистанции 3 км.	1	Совершенствовать технику выполнения подъемов на склон и спусков со склона, дистанция 3 км, совершенствовать технику лыжных ходов	Комплекс № 4	16.03	
57.	Дальнейшее закрепление техники выполнения волейбольных упражнений	1	Повторить технику выполнения волейбольных упражнений, спортивная игра «Волейбол»	Комплекс №2	19.03	
58.	Дальнейшее закрепление техники выполнения изученных лыжных ходов в прохождении дистанции 3 км.	1	Совершенствовать технику выполнения подъемов на склон и спусков со склона, дистанция 3 км, совершенствовать технику лыжных ходов	Комплекс № 4	20.03	
59.	Совершенствование техники изученных приемов в волейболе.	1	Повторить технику выполнения волейбольных упражнений, спортивная игра «Волейбол»			
60.	Совершенствование техники выполнения изученных лыжных ходов	1	Совершенствовать технику выполнения подъемов на склон и спусков со склона, совершенствовать технику лыжных ходов	Комплекс № 4	02.04	
4 четверть						
Легкая атлетика (8ч)						
61.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике и приемов единоборств. Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике и приемов единоборств. Повторить технику прыжка в высоту способом «перекидной», повторить технику прыжка в высоту способом «перешагивание»	Выучить правила по технике безопасности	03.04	
62.	Совершенствование техники выполнения метания малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	1	Совершенствовать технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели, повторить технику метания малого мяча на дальность	Комплекс №1	30.04	
63.	Совершенствование техники выполнения бега на 30 м. Дальнейшее обучение технике выполнения бега на 100 м	1	Повторить технику бега на 30 метров, беговая эстафета, спортивные игры	Комплекс №1	04.05	
64.	Закрепление техники выполнения метания гранаты на дальность	1	Совершенствовать технику выполнения метания гранаты на дальность с разбега, техника бега на длинные дистанции, спортивные игры	Комплекс №1	11.05	
65.	Закрепление техники выполнения прыжков в длину с разбега	1	Совершенствовать технику выполнения прыжков в длину с разбега, спортивные игры	Комплекс №1	14.05	
66.	Дальнейшее закрепление техники выполнения	1	Совершенствовать технику выполнения	Комплекс	18.04	

	равномерного бега		равномерного бега, спортивные игры	№1		
67.	Промежуточная аттестация. Тестирование бега на 60 м. Прыжок в длину с места.	1	Закрепление техники спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 метров. Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Скоростной бег до 60 метров. Бег на результат. Беговые упражнения	Комплекс №1	21.05	
68.	Совершенствование техники выполнения эстафет, подвижных и спортивных игр	1	Совершенствовать технику равномерного бега, бег 2,5 км, спортивные и подвижные игры	Комплекс №1	28.05	