**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – «Физическая Культура» 10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Истоки возникновения культуры как социального явления | 1 |  | 1 | 5.09. | <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-zdorovyj-obraz-zhizni-10-klas-5624559.html> |
| 2 | Физическая культура - физическое здоровье, психическое здоровье и социальное здоровье | 1 |  | 1 | 5.09. | <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-zdorovyj-obraz-zhizni-10-klas-5624559.html> |
| 3 | Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека | 1 |  | 1 | 12.09. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371> |
| 4 | Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе | 1 |  | 1 | 12.09. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371> |
| 5 | Проектирование индивидуальной досуговой деятельности | 1 |  | 1 | 19.09. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 6 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 |  | 1 | 19.09. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 7 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 |  | 1 | 26.09. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 8 | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб | 1 |  | 1 | 26.09. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 9 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 | 1 |  | 3.10. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 10 | Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол | 1 |  | 1 | 3.10. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 | 1 |  | 10.10. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/> |
| 12 | Техническая подготовка в футболе | 1 |  | 1 | 10.10. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 1 |  | 17.10. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 14 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 1 |  | 1 | 17.10. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/> |
| 15 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 |  | 1 | 24.10. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 16 | Тренировочные игры по мини-футболу | 1 |  | 1 | 24.10. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 17 | Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  | 1 | 7.11. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 18 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  | 1 | 7.11. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 19 | Техническая подготовка в баскетболе | 1 |  | 1 | 14.11. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/> |
| 20 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 1 |  | 1 | 14.11. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 21 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 |  | 1 | 21.11. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 22 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 |  | 1 | 21.11. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/> |
| 23 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 |  | 1 | 28.11. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 24 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 1 |  | 1 | 28.11. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 25 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 |  | 1 | 5.12. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 26 | Тренировочные игры по баскетболу | 1 |  | 1 | 5.12. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 27 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  | 1 | 12.12. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/> |
| 28 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 1 |  | 12.12. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 29 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  | 1 | 19.12. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 30 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 1 |  | 19.12. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/> |
| 31 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  | 1 | 26.12. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 32 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание (юноши). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Девушки) | 1 | 1 |  | 26.12. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 33 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  | 1 | 9.01. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 34 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  | 1 | 9.01. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 35 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  | 1 | 16.01. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/> |
| 36 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  | 1 | 16.01. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 37 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  | 1 | 23.01. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 38 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 | 1 |  | 23.01. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/> |
| 39 | Общефизическая подготовка средствами игры волейбол | 1 |  | 1 | 30.01. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 40 | Техническая подготовка в волейболе | 1 |  | 1 | 30.01. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 41 | Тактическая подготовка в волейболе | 1 |  | 1 | 6.02. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 42 | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол | 1 |  | 1 | 6.02. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 43 | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол | 1 |  | 1 | 13.02. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/> |
| 44 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол | 1 |  | 1 | 13.02. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 45 | Развитие выносливости средствами игры волейбол | 1 |  | 1 | 20.02. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 46 | Совершенствование техники нападающего удара | 1 |  | 1 | 20.02. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/> |
| 47 | Совершенствование техники одиночного блока | 1 |  | 1 | 27.02. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 48 | Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  | 1 | 27.02. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 49 | Тренировочные игры по волейболу | 1 |  | 1 | 5.03. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 50 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  | 1 | 5.03. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 51 | Техника судейства игры волейбол | 1 |  | 1 | 12.03. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/> |
| 52 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  | 1 | 12.03. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 53 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  | 1 | 19.03. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 54 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  | 1 | 19.03. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/> |
| 55 | Знания о ГТО | 1 |  | 1 | 2.04. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 56 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  | 1 | 2.04. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10 м | 1 | 1 |  | 9.04. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/> |
| 58 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  | 1 | 9.04. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю) | 1 | 1 |  | 16.04. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 | 1 |  | 16.04. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/> |
| 61 | Тренировочные игры по мини-футболу | 1 |  | 1 | 23.04. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 | 1 |  | 23.04. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 63 | Совершенствование техники удара по мячу в движении | 1 |  | 1 | 30.04. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/> |
| 64 | Судейство соревнований | 1 |  | 1 | 30.04. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 65 | Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении | 1 |  | 1 | 7.05. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| 66 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  | 1 | 7.05. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/> |
| 67 | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени | 1 | 1 |  | 14.05. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/> |
| 68 | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени | 1 | 1 |  | 14.05. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 13 | 55 |  | |