

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
6	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	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
7	Правила и техника выполнения	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см				
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
15	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

	6 ступени				
16	Техническая подготовка в футболе	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Тактическая подготовка в футболе	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Тренировочные игры по мини-футболу	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Техника судейства игры футбол	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Основы организации образа жизни современного человека	1	0	1	www.edu.ru

					www.school.edu.ru
27	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

36	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

47	Участие в соревнованиях	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Участие в соревнованиях	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Культура как способ развития человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	www.edu.ru

					www.school.edu.ru
58	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Техника судейства игры баскетбол	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
63	Участие в соревнованиях	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Судейство соревнований	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
65	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Физическая культура и физическое здоровье	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Оценивание текущего состояния	1	0	1	www.edu.ru

	организма с помощью субъективных и объективных показателей				www.school.edu.ru
69	Техническая подготовка в волейболе	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
70	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
71	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
72	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
73	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
74	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
75	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
76	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
77	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
78	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

79	Тренировочные игры по волейболу	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
80	Тренировочные игры по волейболу	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
81	Техника судейства игры волейбол	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
82	Участие в соревнованиях	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
83	Судейство соревнований	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
84	Физическая культура и психическое здоровье	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
85	Физическая культура и социальное здоровье	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
86	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
87	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
88	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
89	Знания о ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
90	Правила и техника выполнения	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

	норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
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	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	0	1	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

