

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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			02.09	
2	Культура как способ развития человека	1			03.09	
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1			04.09	
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1			09.09	
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			10.09	
6	Физическая культура и физическое здоровье	1			11.09	
7	Физическая культура и психическое здоровье	1			16.09	
8	Физическая культура и социальное здоровье	1			17.09	

9	Основы организации образа жизни современного человека	1			18.09	
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1			23.09	
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			24.09	
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			25.09	
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1			30.09	
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1			01.10	
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			02.10	
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			07.10	
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			08.10	
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			09.10	

19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1			14.10	
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1			15.10	
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			16.10	
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			21.10	
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			22.10	
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			23.10	
25	Техническая подготовка в футболе	1			05.11	
26	Тактическая подготовка в футболе	1			06.11	
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1			11.11	
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			12.11	

29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			13.11	
30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1			18.11	
31	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			19.11	
32	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1			20.11	
33	Тренировочные игры по мини-футболу	1			25.11	
34	Техника судейства игры футбол	1			26.11	
35	Техническая подготовка в баскетболе	1			27.11	
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1			02.12	
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			03.12	
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			04.12	
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			09.12	
40	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			10.12	
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			11.12	

42	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			16.12	
43	Тренировочные игры по баскетболу	1			17.12	
44	Техника судейства игры баскетбол	1			18.12	
45	Техническая подготовка в волейболе	1			23.12	
46	Тактическая подготовка в волейболе	1			24.12	
47	Общefизическая подготовка средствами игры волейбол	1			25.12	
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			30.12	
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			13.01	
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			14.01	
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			15.01	
52	Совершенствование техники нападающего удара	1			20.01	
53	Совершенствование техники одиночного блока	1			21.01	
54	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1			22.01	

55	Тренировочные игры по волейболу	1			27.01	
56	Техника судейства игры волейбол	1			28.01	
57	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне	1			29.01	
58	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	1			03.02	
59	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1			04.02	
60	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1			05.02	
61	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1			10.02	
62	Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы	1			11.02	
63	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами	1			12.02	
64	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1			17.02	
65	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1			18.02	
66	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой	1			19.02	

	вышки					
67	Игры с мячом на воде	1			24.02	
68	Игры с мячом на воде	1			25.02	
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			26.02	
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			03.03	
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			04.03	
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			05.03	
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			10.03	
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			11.03	
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			12.03	
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			17.03	
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			18.03	
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			19.03	

79	Участие в соревнованиях	1			24.03	
80	Участие в соревнованиях	1			25.03	
81	Участие в соревнованиях	1			26.03	
82	Участие в соревнованиях	1			07.04	
83	Судейство соревнований	1			08.04	
84	Судейство соревнований	1			09.04	
85	Знания о ГТО	1			14.04	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			15.04	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			16.04	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			21.04	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			22.04	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1			23.04	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			28.04	
92	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	1			29.04	

	полу					
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			30.04	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			05.05	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			06.05	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			07.05	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			12.05	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1			13.05	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			14.05	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1			19.05	

101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1			20.05	
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1			21.05	
103	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1			26.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		103	0	0	103	

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1			04.09	
2	Здоровый образ жизни современного человека	1			07.09	
3	Определение индивидуального расхода энергии	1			11.09	
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1			14.09	
5	Профилактика травматизма во время	1			18.09	

	самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом					
6	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы)	1			21.09	
7	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1			25.09	
8	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: массаж и самомассаж	1			28.09	
9	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: банные процедуры	1			02.09	
10	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1			05.10	
11	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхрогимнастика «Ключ»	1			09.10	
12	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			12.10	
13	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1			16.10	
14	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1			19.10	
15	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности	1			23.10	

	мышц (стретчинг)					
16	Техническая подготовка в футболе	1			06.11	
17	Тактическая подготовка в футболе	1			09.11	
18	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1			13.11	
19	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			16.11	
20	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			20.11	
21	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1			23.11	
22	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1			27.11	
23	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			30.11	
24	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1			04.12	
25	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1			07.12	
26	Техническая подготовка в баскетболе	1			11.12	
27	Тактическая подготовка в баскетболе	1			14.12	
28	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			18.12	
29	Развитие координационных способностей средствами игры	1			21.12	

	баскетбол					
30	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			25.12	
31	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1			28.12	
32	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1			11.01	
33	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1			15.01	
34	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			18.01	
35	Тренировочные игры по баскетболу	1			22.01	
36	Техническая подготовка в волейболе	1			25.01	
37	Тактическая подготовка в волейболе	1			29.01	
38	Общая физическая подготовка в волейболе	1			01.02	
39	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1			05.02	
40	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1			08.02	
41	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			12.02	
42	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			15.02	
43	Совершенствование техники подачи	1			19.02	

	мяча в условиях учебной игровой деятельности					
44	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			22.02	
45	Тренировочные игры по волейболу	1			26.02	
46	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1			01.03	
47	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1			05.03	
48	Техника стоек в атлетических единоборствах	1			12.03	
49	Техника захватов в атлетических единоборствах	1			15.03	
50	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1			19.03	
51	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1			22.03	
52	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1			26.03	
53	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1			05.04	
54	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1			09.04	
55	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1			12.04	
56	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1			16.04	

57	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1			19.04	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1			23.04	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1			26.04	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1			30.04	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1			07.05	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1			14.05	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг.	1			17.05	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			21.05	
65	Правила и техника выполнения	1			24.05	

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	0	0		

