**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 а КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | **Практическиеработы** |
| 1 | Истоки возникновения культуры как социального явления | 1 | 0 | 1 | 02.09 | учи.ру |
| 2 | Физическая культура как способ развития человека | 1 | 0 | 1 | 04.09 | учи.ру |
| 3 | Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека | 1 | 0 | 1 | 05.09 | учи.ру |
| 4 | Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе | 1 | 0 | 1 | 09.09 | учи.ру |
| 5 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | 0 | 1 | 11.09 | учи.ру |
| 6 | Физическая культура и физическое здоровье | 1 | 0 | 1 | 12.09 | учи.ру |
| 7 | Физическая культура и психическое здоровье | 1 | 0 | 1 | 16.09 | учи.ру |
| 8 | Физическая культура и социальное здоровье | 1 | 0 | 1 | 18.09 | учи.ру |
| 9 | Основы организации образа жизни современного человека | 1 | 0 | 1 | 19.09 | учи.ру |
| 10 | Проектированиеиндивидуальнойдосуговойдеятельности | 1 | 0 | 1 | 23.09 | учи.ру |
| 11 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 | 0 | 1 | 25.09 | учи.ру |
| 12 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 | 0 | 1 | 26.09 | учи.ру |
| 13 | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб | 1 | 0 | 1 | 30.09 | учи.ру |
| 14 | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб | 1 | 0 | 1 | 02.10 | учи.ру |
| 15 | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей | 1 | 0 | 1 | 03.10 | учи.ру |
| 16 | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей | 1 | 0 | 1 | 07.10 | учи.ру |
| 17 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 | 0 | 1 | 09.10 | учи.ру |
| 18 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 | 0 | 1 | 10.10 | учи.ру |
| 19 | Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки | 1 | 0 | 1 | 14.10 | учи.ру |
| 20 | Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером | 1 | 0 | 1 | 16.10 | учи.ру |
| 21 | Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой | 1 | 0 | 1 | 17.10 | учи.ру |
| 22 | Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой | 1 | 0 | 1 | 21.10 | учи.ру |
| 23 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 | 0 | 1 | 23.10 | учи.ру |
| 24 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 | 0 | 1 | 24.10 | учи.ру |
| 25 | Техническаяподготовка в футболе | 1 | 0 | 1 | 06.11 | учи.ру |
| 26 | Тактическаяподготовка в футболе | 1 | 0 | 1 | 07.11 | учи.ру |
| 27 | Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол | 1 | 0 | 1 | 11.11 | учи.ру |
| 28 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 1 | 0 | 1 | 13.11 | учи.ру |
| 29 | Развитие выносливости средствами игры футбол | 1 | 0 | 1 | 14.11 | учи.ру |
| 30 | Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении | 1 | 0 | 1 | 18.11 | учи.ру |
| 31 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 | 0 | 1 | 20.11 | учи.ру |
| 32 | Совершенствование техники удара по мячу в движении | 1 | 0 | 1 | 21.11 | учи.ру |
| 33 | Тренировочные игры по мини-футболу | 1 | 0 | 1 | 25.11 | учи.ру |
| 34 | Техникасудействаигрыфутбол | 1 | 0 | 1 | 27.11 | учи.ру |
| 35 | Техническаяподготовка в баскетболе | 1 | 0 | 1 | 28.11 | учи.ру |
| 36 | Тактическаяподготовка в баскетболе | 1 | 0 | 1 | 02.12 | учи.ру |
| 37 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | 04.12 | учи.ру |
| 38 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | 05.12 | учи.ру |
| 39 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | 09.12 | учи.ру |
| 40 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 | 0 | 1 | 11.12 | учи.ру |
| 41 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 | 0 | 1 | 12.12 | учи.ру |
| 42 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 | 0 | 1 | 16.12 | учи.ру |
| 43 | Тренировочныеигрыпобаскетболу | 1 | 0 | 1 | 18.12 | учи.ру |
| 44 | Техникасудействаигрыбаскетбол | 1 | 0 | 1 | 19.12 | учи.ру |
| 45 | Техническаяподготовка в волейболе | 1 | 0 | 1 | 23.12 | учи.ру |
| 46 | Тактическаяподготовка в волейболе | 1 | 0 | 1 | 25.12 | учи.ру |
| 47 | Общефизическая подготовка средствами игры волейбол | 1 | 0 | 1 | 26.12 | учи.ру |
| 48 | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол | 1 | 0 | 1 | 28.12 | учи.ру |
| 49 | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол | 1 | 0 | 1 | 09.01 | учи.ру |
| 50 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол | 1 | 0 | 1 | 13.01 | учи.ру |
| 51 | Развитие выносливости средствами игры волейбол | 1 | 0 | 1 | 15.01 | учи.ру |
| 52 | Совершенствованиетехникинападающегоудара | 1 | 0 | 1 | 16.01 | учи.ру |
| 53 | Совершенствованиетехникиодиночногоблока | 1 | 0 | 1 | 20.01 | учи.ру |
| 54 | Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности | 1 | 0 | 1 | 22.01 | учи.ру |
| 55 | Тренировочныеигрыповолейболу | 1 | 0 | 1 | 23.01 | учи.ру |
| 56 | Техникасудействаигрыволейбол | 1 | 0 | 1 | 27.01 | учи.ру |
| 57 | Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне | 1 | 0 | 1 | 29.01 | учи.ру |
| 58 | Виды плавания. Обучение вентиляции легких | 1 | 0 | 1 | 30.01 | учи.ру |
| 59 | Техника плавание кролем на груди (теория) | 1 | 0 | 1 | 03.02 | учи.ру |
| 60 | Техника плавание кролем на спине (теория) | 1 | 0 | 1 | 05.02 | учи.ру |
| 61 | Учебно-тренировочная игра волейбол | 1 | 0 | 1 | 06.02 | учи.ру |
| 62 | Учебно-тренировочная игра волейбол | 1 | 0 | 1 | 10.02 | учи.ру |
| 63 | Учебно-тренировочная игра волейбол | 1 | 0 | 1 | 12.02 | учи.ру |
| 64 | Учебно-тренировочная игра волейбол | 1 | 0 | 1 | 13.02 | учи.ру |
| 65 | Учебно-тренировочная игра волейбол | 1 | 0 | 1 | 17.02 | учи.ру |
| 66 | Учебно-тренировочная игра волейбол | 1 | 0 | 1 | 19.02 | учи.ру |
| 67 | Учебно-тренировочная игра волейбол | 1 | 0 | 1 | 20.02 | учи.ру |
| 68 | Учебно-тренировочная игра волейбол | 1 | 0 | 1 | 24.02 | учи.ру |
| 69 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | 0 | 1 | 26.02 | учи.ру |
| 70 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | 0 | 1 | 27.02 | учи.ру |
| 71 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | 0 | 1 | 03.03 | учи.ру |
| 72 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | 0 | 1 | 05.03 | учи.ру |
| 73 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | 0 | 1 | 06.03 | учи.ру |
| 74 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | 0 | 1 | 10.03 | учи.ру |
| 75 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | 0 | 1 | 12.03 | учи.ру |
| 76 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | 0 | 1 | 13.03 | учи.ру |
| 77 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | 0 | 1 | 17.03 | учи.ру |
| 78 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | 0 | 1 | 19.03 | учи.ру |
| 79 | Участие в соревнованиях | 1 | 0 | 1 | 20.03 | учи.ру |
| 80 | Участие в соревнованиях | 1 | 0 | 1 | 02.04 | учи.ру |
| 81 | Участие в соревнованиях | 1 | 0 | 1 | 03.04 | учи.ру |
| 82 | Участие в соревнованиях | 1 | 0 | 1 | 07.04 | учи.ру |
| 83 | Судействосоревнований | 1 | 0 | 1 | 09.04 | учи.ру |
| 84 | Судействосоревнований | 1 | 0 | 1 | 10.04 | учи.ру |
| 85 | Знания о ГТО | 1 | 0 | 1 | 14.04 | учи.ру |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 | 0 | 1 | 16.04 | учи.ру |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 | 0 | 1 | 17.04 | учи.ру |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 | 0 | 1 | 21.04 | учи.ру |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 | 0 | 1 | 23.04 | учи.ру |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км | 1 | 0 | 1 | 24.04 | учи.ру |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 | 0 | 1 | 28.04 | учи.ру |
| 92 | Предварительная аттестация. Сдача нормативов | 1 | 0 | 1 | 30.04 | учи.ру |
| 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 | 05.05 | учи.ру |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | 1 | 0 | 1 | 07.05 | учи.ру |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 | 12.05 | учи.ру |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 | 14.05 | учи.ру |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 | 15.05 | учи.ру |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю) | 1 | 0 | 1 | 19.05 | учи.ру |
| 99 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | 0 | 1 | 21.05 | учи.ру |
| 100 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10 м | 1 | 0 | 1 | 22.05 | учи.ру |
| 101 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м | 1 | 0 | 1 | 26.05 | учи.ру |
| 102 | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени | 1 | 0 | 1 | 27.05 | учи.ру |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 102 |  | |