

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Дата изучения | | | | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|---|---------------------------|------|---|---|---|--|
| | | План | Факт | | | | |
| | | | А | Б | В | Г | |
| 1. | Истоки возникновения культуры как социального явления | 1 неделя 02.09 – 06.09 | | | | | |
| 2. | Культура как способ развития человека | 1 неделя 02.09 – 06.09 | | | | | |
| 3. | Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека | 2 неделя 09.09 – 13.09 | | | | | |
| 4. | Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе | 2 неделя 09.09 – 13.09 | | | | | |
| 5. | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 3 неделя 16.09 – 20.09 | | | | | |
| 6. | Основы организации образа жизни современного человека | 3 неделя 16.09 – 20.09 | | | | | |
| 7. | Проектирование индивидуальной досуговой деятельности | 4 неделя 23.09 – 27.09 | | | | | |
| 8. | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 4 неделя 23.09 – 27.09 | | | | | |
| 9. | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 5 неделя 30.09 – 04.10 | | | | | |
| 10. | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб | 5 неделя 30.09 – 04.10 | | | | | |
| 11. | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Практикум | 6 неделя 07.10 – 11.10 | | | | | |
| 12. | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и | 6 неделя 07.10 – 11.10 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|----------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | объективных показателей | | | | | | | |
| 13. | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Практикум | 7 неделя 14.10 – 18.10 | | | | | | |
| 14. | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 7 неделя 14.10 – 18.10 | | | | | | |
| 15. | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Практикум. | 8 неделя 21.10 – 25.10 | | | | | | |
| 16. | Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки | 8 неделя 21.10 – 25.10 | | | | | | |
| 17. | Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером | 9 неделя 05.11 – 08.11 | | | | | | |
| 18. | Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 9 неделя 05.11 – 08.11 | | | | | | |
| 19. | Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 10 неделя 11.11 – 15.11 | | | | | | |
| 20. | Техническая подготовка в футболе | 10 неделя 11.11 – 15.11 | | | | | | |
| 21. | Тактическая подготовка в футболе | 11 неделя 18.11 – 22.11 | | | | | | |
| 22. | Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол | 11 неделя 18.11 – 22.11 | | | | | | |
| 23. | Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 12 неделя 25.11 – 29.11 | | | | | | |
| 24. | Развитие выносливости средствами игры футбол | 12 неделя 25.11 – 29.11 | | | | | | |
| 25. | Тренировочная игра по мини - футболу | 13 неделя 02.12 – 06.12 | | | | | | |
| 26. | Техническая подготовка в баскетболе | 13 неделя 02.12 – 06.12 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|----------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 27. | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 14 неделя 09.12 – 13.12 | | | | | | |
| 28. | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 14 неделя 09.12 – 13.12 | | | | | | |
| 29. | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 15 неделя 16.12 – 20.12 | | | | | | |
| 30. | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 15 неделя 16.12 – 20.12 | | | | | | |
| 31. | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 16 неделя 23.12 – 27.12 | | | | | | |
| 32. | Тренировочные игры по баскетболу | 16 неделя 23.12 – 27.12 | | | | | | |
| 33. | Техническая подготовка в волейболе | 17 неделя 13.01 – 17.01 | | | | | | |
| 34. | Общefизическая подготовка средствами игры волейбол | 17 неделя 13.01 – 17.01 | | | | | | |
| 35. | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол | 18 неделя 20.01 – 24.01 | | | | | | |
| 36. | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол | 18 неделя 20.01 – 24.01 | | | | | | |
| 37. | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол | 19 неделя 27.01 – 31.01 | | | | | | |
| 38. | Развитие выносливости средствами игры волейбол | 19 неделя 27.01 – 31.01 | | | | | | |
| 39. | Совершенствование техники нападающего удара | 20 неделя 03.02 – 07.02 | | | | | | |
| 40. | Тренировочные игры по волейболу | 20 неделя 03.02 – 07.02 | | | | | | |
| 41. | Разучивание техники прыжка в высоту "перешагиванием" с 3-5 шагов. | 21 неделя 10.02 – 14.02 | | | | | | |
| 42. | Закрепление техники прыжка в высоту "перешагиванием" | 21 неделя 10.02 – 14.02 | | | | | | |
| 43. | Совершенствование техники прыжка в высоту "перешагиванием" | 22 неделя 17.02 – 21.02 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|----------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 44. | Учет техники прыжка в высоту "перешагиванием" | 22 неделя 17.02 – 21.02 | | | | | | |
| 45. | Челночный бег 3X10 | 23 неделя 24.02 – 28.02 | | | | | | |
| 46. | Разучивание техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов | 23 неделя 24.02 – 28.02 | | | | | | |
| 47. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 24 неделя 03.03 – 07.03 | | | | | | |
| 48. | Учет техники прыжка в длину с разбега | 24 неделя 03.03 – 07.03 | | | | | | |
| 49. | Техника безопасности по гимнастике. Кувырки вперед слитно | 25 неделя 10.03 – 14.03 | | | | | | |
| 50. | Учет техники выполнения 2-3 кувырков вперед слитно. | 25 неделя 10.03 – 14.03 | | | | | | |
| 51. | Лазание по канату в два приема | 26 неделя 17.03 – 21.03 | | | | | | |
| 52. | Акробатические соединения из изученных элементов. Учет техники лазания по канату в два приема. | 26 неделя 17.03 – 21.03 | | | | | | |
| 53. | Совершенствование техники акробатического соединения | 27 неделя 31.03 – 04.04 | | | | | | |
| 54. | Учет техники акробатического соединения. Висы лежа и присев. | 27 неделя 31.03 – 04.04 | | | | | | |
| 55. | Подъем переворотом махом одной ноги | 28 неделя 07.04 – 11.04 | | | | | | |
| 56. | Подтягивание из виса лежа и стоя | 28 неделя 07.04 – 11.04 | | | | | | |
| 57. | Опорный прыжок. Учет техники опорного прыжка. | 29 неделя 14.04 – 18.04 | | | | | | |
| 58. | 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 | 29 неделя 14.04 – 18.04 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|----------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 59. | 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 | 30 неделя 21.04 – 25.04 | | | | | | |
| 60. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | 30 неделя 21.04 – 25.04 | | | | | | |
| 61. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 31 неделя 28.04 – 30.04 | | | | | | |
| 62. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 31 неделя 28.04 – 30.04 | | | | | | |
| 63. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 32 неделя 05.05 – 07.05 | | | | | | |
| 64. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 700 г | 32 неделя 05.05 – 07.05 | | | | | | |
| 65. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 100м | 33 неделя 12.05 – 16.05 | | | | | | |
| 66. | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 7-9 ступени) (по желанию). | 33 неделя 12.05 – 16.05 | | | | | | |
| 67. | Резервный урок | 34 неделя 19.05 – 23.05 | | | | | | |
| 68. | Резервный урок | 34 неделя 19.05 – 23.05 | | | | | | |

11 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Дата изучения | | Электронные цифровые образовательные ресурсы | |
|----------|---|---------------------------|------|--|---|
| | | План | Факт | | |
| | | | А | | Б |
| 1. | Основы организации образа жизни современного человека. | 1 неделя 02.09 – 06.09 | | | |
| 2. | Проектирование индивидуальной досуговой деятельности | 1 неделя 02.09 – 06.09 | | | |
| 3. | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 2 неделя 09.09 – 13.09 | | | |
| 4. | Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели. | 2 неделя 09.09 – 13.09 | | | |
| 5. | Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. | 3 неделя 16.09 – 20.09 | | | |
| 6. | Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой | 3 неделя 16.09 – 20.09 | | | |
| 7. | Синхрोगимнастика «Ключ». | 4 неделя 23.09 – 27.09 | | | |
| 8. | Массаж как форма оздоровительной физической культуры. | 4 неделя 23.09 – 27.09 | | | |
| 9. | Банные процедуры. | 5 неделя 30.09 – 04.10 | | | |
| 10. | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. | 5 неделя 30.09 – 04.10 | | | |
| 11. | Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. | 6 неделя 07.10 – 11.10 | | | |
| 12. | Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита. | 6 неделя 07.10 – 11.10 | | | |
| 13. | Контроль по темам раздела 1 «Знания о физической культуре», раздела 2 «Способы самостоятельной двигательной деятельности», раздела 1 «Физкультурно-оздоровительная деятельность». | 7 неделя 14.10 – 18.10 | | | |

| | | | | | |
|-----|---|----------------------------|--|--|--|
| 14. | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером. | 7 неделя 14.10 – 18.10 | | | |
| 15. | Совершенствование техники удара по мячу в движении. | 8 неделя 21.10 – 25.10 | | | |
| 16. | Тренировочные игры по мини-футболу. | 8 неделя 21.10 – 25.10 | | | |
| 17. | Техника судейства игры футбол. | 9 неделя 05.11 – 08.11 | | | |
| 18. | Техническая подготовка в футболе. Тактическая подготовка в футболе. | 9 неделя 05.11 – 08.11 | | | |
| 19. | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол. | 10 неделя 11.11 – 15.11 | | | |
| 20. | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении. | 10 неделя 11.11 – 15.11 | | | |
| 21. | Тренировочные игры по баскетболу. | 11 неделя 18.11 – 22.11 | | | |
| 22. | Техника судейства игры баскетбол. | 11 неделя 18.11 – 22.11 | | | |
| 23. | Техническая подготовка в баскетболе. Тактическая подготовка в баскетболе. | 12 неделя 25.11 – 29.11 | | | |
| 24. | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол. | 12 неделя 25.11 – 29.11 | | | |
| 25. | Совершенствование техники одиночного блока. | 13 неделя 02.12 – 06.12 | | | |
| 26. | Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности. | 13 неделя 02.12 – 06.12 | | | |
| 27. | Тренировочные игры по волейболу. | 14 неделя 09.12 – 13.12 | | | |
| 28. | Техника судейства игры волейбол. | 14 неделя 09.12 – 13.12 | | | |
| 29. | Техническая подготовка в волейболе. | 15 неделя 16.12 – 20.12 | | | |

| | | | | | |
|-----|---|----------------------------|--|--|--|
| 30. | Тактическая подготовка в волейболе. | 15 неделя 16.12 – 20.12 | | | |
| 31. | Общефизическая подготовка в волейболе. | 16 неделя 23.12 – 27.12 | | | |
| 32. | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол. | 16 неделя 23.12 – 27.12 | | | |
| 33. | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». | 17 неделя 13.01 – 17.01 | | | |
| 34. | Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). | 17 неделя 13.01 – 17.01 | | | |
| 35. | Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. | 18 неделя 20.01 – 24.01 | | | |
| 36. | Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. | 18 неделя 20.01 – 24.01 | | | |
| 37. | Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. | 19 неделя 27.01 – 31.01 | | | |
| 38. | Техника самостраховки в атлетических единоборствах. | 19 неделя 27.01 – 31.01 | | | |
| 39. | Техника стоек в атлетических единоборствах. | 20 неделя 03.02 – 07.02 | | | |
| 40. | Техника захватов в атлетических единоборствах. | 20 неделя 03.02 – 07.02 | | | |
| 41. | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Участие в соревнованиях. | 21 неделя 10.02 – 14.02 | | | |
| 42. | Участие в соревнованиях. | 21 неделя 10.02 – 14.02 | | | |
| 43. | Участие в соревнованиях. | 22 неделя 17.02 – 21.02 | | | |
| 44. | Участие в соревнованиях. | 22 неделя 17.02 – 21.02 | | | |
| 45. | Судейство соревнований. | 23 неделя | | | |

| | | | | | |
|-----|--|----------------------------|--|--|--|
| | | 24.02 – 28.02 | | | |
| 46. | Судейство соревнований. | 23 неделя 24.02 – 28.02 | | | |
| 47. | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. | 24 неделя 03.03 – 07.03 | | | |
| 48. | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. | 24 неделя 03.03 – 07.03 | | | |
| 49. | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. | 25 неделя 10.03 – 14.03 | | | |
| 50. | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. | 25 неделя 10.03 – 14.03 | | | |
| 51. | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. | 26 неделя 17.03 – 21.03 | | | |
| 52. | Контроль по темам раздела 2 «Спортивно-оздоровительная деятельность», раздела 3 «Прикладно-ориентированная двигательная деятельность». | 26 неделя 17.03 – 21.03 | | | |
| 53. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 27 неделя 31.03 – 04.04 | | | |
| 54. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 27 неделя 31.03 – 04.04 | | | |
| 55. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю). | 28 неделя 07.04 – 11.04 | | | |
| 56. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. | 28 неделя 07.04 – 11.04 | | | |
| 57. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м. | 29 неделя 14.04 – 18.04 | | | |
| 58. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. | 29 неделя 14.04 – 18.04 | | | |
| 59. | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с | 30 неделя | | | |

| | | | | | |
|-----|---|----------------------------|--|--|--|
| | соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 степени. | 21.04 – 25.04 | | | |
| 60. | Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь. | 30 неделя 21.04 – 25.04 | | | |
| 61. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м. | 31 неделя 28.04 – 30.04 | | | |
| 62. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м. | 31 неделя 28.04 – 30.04 | | | |
| 63. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м. | 32 неделя 05.05 – 07.05 | | | |
| 64. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м. | 32 неделя 05.05 – 07.05 | | | |
| 65. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км. | 33 неделя 12.05 – 16.05 | | | |
| 66. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. | 33 неделя 12.05 – 16.05 | | | |
| 67. | Резервный урок | 34 неделя 19.05 – 23.05 | | | |
| 68. | Резервный урок | 34 неделя 19.05 – 23.05 | | | |

Список литературы

1. Учебник «Физическая культура 10- 11классы: базовый уровень / В. И. Лях. - 9-е изд., перераб. и доп. - М.: "Просвещение" 2021. - 271 с.: ил.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, 6-е издание, М.: «Просвещение» 2009.