

**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.