

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.10
КЛАСС.**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Адаптация организма и здоровье человека, ЗОЖ, профессиональная деятельность человека. Комплекс упражнений различной направленности.	1	01.09.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Здоровый образ жизни современного человека. Комплекс упражнений различной направленности.	1	05.09.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Определение индивидуального расхода энергии. Комплекс упражнений различной направленности.	1	06.09.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	08.09.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	12.09.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Оказание первой помощи при травмах и ушибах, вывихах и переломах.	1	13.09.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели.	1	15.09.2023	Физическая культура - Российская электронная школа

	Комплекс упражнений различной направленности.			(resh.edu.ru)
8	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1	19.09.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	20.09.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1	22.09.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.	1	26.09.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	Бег на средние дистанции	1	27.09.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	29.09.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.	1	03.10.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1	04.10.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

16	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1	06.10.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Броски набивного мяча из различных исходных положений .	1	10.10.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1	11.10.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19	Техническая подготовка в баскетболе	1	13.10.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Тактическая подготовка в баскетболе	1	17.10.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	18.10.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	20.10.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	24.10.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	25.10.2023	Физическая культура - Российская электронная школа

				(resh.edu.ru)
25	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	27.10.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	07.11.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	08.11.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Тренировочные игры по баскетболу	1	10.11.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Тренировочные игры по баскетболу	1	14.11.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Тренировочные игры по баскетболу. Судейство.	1	15.11.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Техническая подготовка в волейболе	1	17.11.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	Техническая подготовка в волейболе	1	21.11.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33	Тактическая подготовка в	1	22.11.2023	Физическая культура -

	волейболе			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34	Тактическая подготовка в волейболе	1	24.11.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Совершенствование техники владения мячом (индивидуально)	1	28.11.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Совершенствование техники владения мячом (в парах, тройках)	1	29.11.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	Совершенствование техники владения мячом (в парах, тройках)	1	01.12.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Общепфизическая подготовка в волейболе	1	05.12.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	06.12.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	08.12.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	12.12.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Развитие выносливости	1	13.12.2023	Физическая

	средствами игры волейбол			культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	15.12.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	19.12.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	20.12.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	22.12.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47	Тренировочные игры по волейболу	1	26.12.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	Тренировочные игры по волейболу	1	27.12.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	Тренировочные игры по волейболу	1	29.12.2023	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Судейство соревнований	1	11.01.2024	Физическая культура - Российская электронная школа

				(resh.edu.ru)
51	Техника безопасности при занятиях плаванием	1	11.01.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52	Техника безопасности при занятиях плаванием	1	12.01.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1	18.01.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения)	1	18.01.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	1	19.01.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56	Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.	1	25.01.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	1	25.01.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	1	26.01.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59	Комплексы силовых упражнений по методу	1	01.02.2024	Физическая культура - Российская

	круговой тренировки.			электронная школа (resh.edu.ru)
60	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения с подключение работы рук и ног)	1	01.02.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения с подключение работы рук и ног)	1	02.02.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62	Прохождение усложнённой полосы препятствий	1	08.02.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения с подключение работы рук и ног)	1	08.02.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения с подключение работы рук и ног)	1	09.02.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65	Прохождение усложнённой полосы препятствий	1	15.02.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66	Техника плавания брассом на спине (передвижения в полной координации)	1	15.02.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
67	Техника плавания брассом на спине (передвижения в полной координации)	1	16.02.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
68	Комплексы силовых упражнений по методу	1	22.02.2024	Физическая культура -

	круговой тренировки			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
69	Техника плавания брассом на спине (передвижения в полной координации)	1	22.02.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
70	Обучение и закрепление старты со стартовой тумбы.	1	29.02.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
71	Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки	1	29.02.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
72	Обучение и закрепление старты со стартовой тумбы.	1	07.03.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
73	Обучение и закрепление старты со стартовой тумбы.	1	07.03.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
74	Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки	1	14.03.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
75	Совершенствование техники прыжка в воды вниз ногами	1	14.03.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
76	Совершенствование техники прыжка в воды вниз ногами	1	15.03.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
77	Развитие силовых	1	26.03.2024	Физическая

	способностей средствами игры волейбол			культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	27.03.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	29.03.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
80	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	02.04.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
81	Участие в соревнованиях. Тренировочные игры по волейболу	1	03.04.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
82	Участие в соревнованиях. Тренировочные игры по волейболу	1	05.04.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
83	Судейство соревнований	1	09.04.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
84	Судейство соревнований	1	10.04.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
85	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1	12.04.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	16.04.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	17.04.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	19.04.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	23.04.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	24.04.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	26.04.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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 полу	1	03.05.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг.	1	07.05.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	08.05.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	14.05.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	15.05.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	17.05.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	21.05.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
99	Прыжки в длину с разбега. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	22.05.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	24.05.2024	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		