

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изу- чения	Электронные цифровые об- разовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Техническая и тактическая подготовка в футболе	1				https://vshkole.rfs.ru/
3	Развитие физических качеств способностей средствами игры в футбол	1				https://vshkole.rfs.ru/
4	Совершенствование технических действий в передачи мяча, стоя на месте и движении	1				https://vshkole.rfs.ru/

5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	1			https://www.gto.ru/
6	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье	1				
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1				https://www.gto.ru/
8	Основы организации образа жизни современного человека. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Техническая и тактическая подготовка в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/
10	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Тренировочные игры по баскетболу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Техника судейства игры по баскетболу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре	1	1			https://www.gto.ru/

	лежа на полу				
16	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			https://www.gto.ru/
18	Техническая и тактическая подготовка в волейболе	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
19	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
20	Совершенствование техники нападающего удара и одиночного блокирования	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/
21	Тренировочные игры в волейболу	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
22	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
23	Совершенствование техники нападающего удара	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
24	Совершенствование техники одиночного блока	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
25	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1			
26	Правила и техника выполнения	1			https://www.gto.ru/

	норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места (толчком) двумя ногами				
27	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Правила техники выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег 3*10м	1			https://www.gto.ru/
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	1		https://www.gto.ru/
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	0	

