

Приложение к рабочей программе (ID 1465076)
Учебного предмета физическая культура
Для обучающихся 10 класса
Учитель Гнатюк Е.В.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Формы контроля	Дополнительная информация
1	Истоки возникновения культуры как социального явления		
2	Культура как способ развития человека		
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека		
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе		
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
6	Физическая культура и физическое здоровье		
7	Физическая культура и психическое здоровье		
8	Физическая культура и социальное здоровье		
9	Основы организации образа жизни современного человека		

10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности		
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой		
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой		
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб		
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб		
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей		
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей		
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой		
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой		
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки		
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером		

21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой		
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой		
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой		
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой		
25	Техническая подготовка в баскетболе		
26	Техническая подготовка в баскетболе		
27	Тактическая подготовка в баскетболе		
28	Тактическая подготовка в баскетболе	0.5	
29	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол		
30	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	0.5	
31	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол		
32	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	0.5	
33	Развитие выносливости средствами игры баскетбол		
34	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	0.5	

35	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером		
36	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	0.5	
37	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении		
38	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	0.5	
39	Тренировочные игры по баскетболу		
40	Тренировочные игры по баскетболу		
41	Тренировочные игры по баскетболу		
42	Тренировочные игры по баскетболу		
43	Тренировочные игры по баскетболу		
44	Техника судейства игры баскетбол		
45	Техника судейства игры баскетбол		
46	Техническая подготовка в волейболе		
47	Тактическая подготовка в волейболе		
48	Тактическая подготовка в волейболе		
49	Общefизическая подготовка средствами игры волейбол		
50	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол		
51	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	0.5	
52	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол		

53	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	0.5	
54	Развитие выносливости средствами игры волейбол		
55	Развитие выносливости средствами игры волейбол	0.5	
56	Совершенствование техники нападающего удара		
57	Совершенствование техники нападающего удара	0.5	
58	Совершенствование техники одиночного блока		
59	Совершенствование техники одиночного блока	0.5	
60	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности		
61	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	0.5	
62	Тренировочные игры по волейболу		
63	Тренировочные игры по волейболу		
64	Тренировочные игры по волейболу		
65	Тренировочные игры по волейболу		
66	Тренировочные игры по волейболу		
67	Техника судейства игры волейбол		
68	Техника судейства игры волейбол		

69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
79	Участие в соревнованиях		
80	Участие в соревнованиях		
81	Участие в соревнованиях		
82	Участие в соревнованиях		
83	Судейство соревнований		
84	Судейство соревнований	1	
85	Знания о ГТО		

86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м		
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м		
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м		
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км		
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км		
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		
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		

94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)		
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)		
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м		
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м		
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и	1	

	техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени		
--	--	--	--

