ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
сведения о сертификате ЭП
Сертификат: 3697a386976570a313f90f561380c843
Владелец: Албанов Иван Алексеевич
ГБОУ КК «ДШИИ и КК им. В.Г. Захарченко»
Выдан: Казначейство России
Действителен: с 20.02.2023 по 15.05.2024

Приложение 2
к рабочей
программе
основного общего
образования

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по учебному предмету «Физическая культура» (10-11 классы)

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетикой. Низкий старт до 60м.Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Низкий старт от 70 до 80 мКонтроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Бег на результат 100м. (ГТО).	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
4	Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. (ГТО)	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
5	Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. (ГТО)	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method

6	Метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность. (ГТО).	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
7	Метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность. (ГТО).	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
8	Пресс за 30сек. Прыжки на скакалке за 30сек. Подтягивание.Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10. Отжимание.Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
10	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юноши), девушки - 15-20 мин.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Длительный бег до 25 мин (юноши),девушки до 20 минут. Развитие выносливости	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Бег с преодолением препятствий и на местности. Развитие координационных способностей.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Бег 3000м – юноши, бег на 2000м – девушки. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Развитие выносливости	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
14	Круговая тренировка. Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Бег на результат ю - 3000 м, д - 2000м. (ГТО) Развитие выносливости	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method

16	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Развитие гибкости.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Развитие гибкости.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Акробатические упражнения.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru

26	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие быстроты.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Варианты бросков мяча без сопротивления защитника.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Варианты бросков мяча без сопротивления защитника.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.Развитие выносливости.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru

39	Игра в баскетбол 5х5	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Игра в баскетбол 5х5	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Техника безопасности на уроках по волейболу. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Приемы и передачи мяча в парах, тройках, колонах на месте и в движении.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Приемы и передачи мяча в парах, тройках, колонах на месте и в движении.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Прямой нападающий удар из зон 2 и 4.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Прямой нападающий удар из зон 2 и 4.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Блокирование (одиночное и групповое).	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Блокирование (одиночное и групповое).	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Верхняя прямая подача.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Верхняя прямая подача.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Индивидуальные действия в игре.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Групповые действия в игре.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Командные действия в игре.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Взаимодействие игроков зоны 2-3-4, учебная игра.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Взаимодействие игроков зоны 1-6-5, учебная игра.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru

55	Игра в волейбол.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Игра в волейбол.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Техника безопасности на уроках по единоборствам. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетикой. Низкий старт до 60м.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Низкий старт от 70 до 80 м	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
63	Бег на результат 100м. (ГТО).	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность (юноши), Метание гранаты весом 300-500 г с места на дальность (девушки).	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность (юноши), Метание гранаты весом 300-500 г с места на дальность	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method

	(девушки).Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО				
68	Круговая тренировка.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	