

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

Федеральная программа по физической культуре рассчитана на 68 часов. В соответствии с календарным учебным графиком на 2024-2025 учебный год рабочая программа в 10А классе составлена на 68 часов

В соответствии с календарным учебным графиком на 2024-2025 учебный год рабочая программа в 10Б класс составлена на 66 часов. Выполнение федеральной программы в полном объеме предусмотрено за счет объединения тем №65 и №66, №67 и №68.

В процессе реализации данной рабочей программы предусмотрено диагностические задания по формированию функциональной грамотности не менее 1 раза в четверть:

№ урока	Формулировка задания	Ссылка на образовательный ресурс
1 четверть	Естественно-научная грамотность	<a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a>
2 четверть	Срез знаний	Администрация
3 четверть	Политоринг	
4 четверть	Естественно-научная грамотность	<a href="https://fg.reshe.edu.ru/">https://fg.reshe.edu.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	10А	10Б	
1	Т/Б на уроках физической культуры. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1			3.09.24	06.09.24	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-na-urokakh-fi.html">https://multiurok.ru/index.php/files/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-na-urokakh-fi.html</a>
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1			4.09.24	06.09.24	

3	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье	1			10.09.24	13.09.24	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/10/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-na-urokakh">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/10/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-na-urokakh</a>
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			11.09.24	13.09.24	
5	Основы организации образа жизни современного человека	1			17.09.24	20.09.24	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/10/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-na-urokakh">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/10/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-na-urokakh</a>
6	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			18.09.24	20.09.24	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-na-urokakh-fi.html">https://multiurok.ru/index.php/files/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-na-urokakh-fi.html</a>
7	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1			24.09.24	27.09.24	
8	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			25.09.24	27.09.24	<a href="https://web.snauka.ru/issues/2018/04/86317">https://web.snauka.ru/issues/2018/04/86317</a>
9	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			1.10.24	04.10.24	
10	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1			2.10.24	04.10.24	<a href="https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7480">https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7480</a>

11	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1			8.10.24	11.10.24	
12	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			9.10.24	11.10.24	<a href="https://web.snauka.ru/issues/2018/04/86317">https://web.snauka.ru/issues/2018/04/86317</a>
13	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			15.10.24	18.10.24	
14	Т/Б на уроках спортивных игр. Техническая подготовка в футболе	1			16.10.24	18.10.24	<a href="https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1807/Pashhenko_A.YU._Tekhniko-takticheskaya_podgotovka_Uchmetod_posobie_2016.pdf">https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1807/Pashhenko_A.YU._Tekhniko-takticheskaya_podgotovka_Uchmetod_posobie_2016.pdf</a>
15	Тактическая подготовка в футболе	1			22.10.24	25.10.24	
16	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1			23.10.24	25.10.24	<a href="https://multiurok.ru/files/tekhnikeskaiia-podgotovka-v-futbole.html">https://multiurok.ru/files/tekhnikeskaiia-podgotovka-v-futbole.html</a>
17	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			5.11.24	08.11.24	
18	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			6.11.24	08.11.24	<a href="https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2023/1">https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2023/1</a>

							1/23/kurovaya-rabota
19	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1			12.11.24	15.11.24	<a href="https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1807/Pashhenko_A.YU._Tekhniko-takticheskaya_podgotovka_Uchmetod_posobie_2016.pdf">https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1807/Pashhenko_A.YU._Tekhniko-takticheskaya_podgotovka_Uchmetod_posobie_2016.pdf</a>
20	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			13.11.24	15.11.24	<a href="https://multiurok.ru/files/tekhnicheskaiapodgotovka-v-futbole.html">https://multiurok.ru/files/tekhnicheskaiapodgotovka-v-futbole.html</a>
21	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1			19.11.24	22.11.24	
22	Тренировочные игры по мини-футболу	1			20.11.24	22.11.24	<a href="https://rep.bntu.by/bitstream/handle/data/6223/Specialnye_uprazhneniya_dlya_tekhniko_takticheskoy_podgotovki_v_mini_futbole.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://rep.bntu.by/bitstream/handle/data/6223/Specialnye_uprazhneniya_dlya_tekhniko_takticheskoy_podgotovki_v_mini_futbole.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a>
23	Техника судейства игры футбол	1			26.11.24	29.11.24	
24	Техническая подготовка в баскетболе	1			27.11.24	29.11.24	
25	Тактическая подготовка в баскетболе	1			3.12.24	06.12.24	<a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/12195/2/Paderin.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/12195/2/Paderin.pdf</a>

26	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			4.12.24	06.12.24	
27	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			10.12.24	13.12.24	<a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/12195/2/Paderin.pdf">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/12195/2/Paderin.pdf</a>
28	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			11.12.24	13.12.24	
29	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			17.12.24	20.12.24	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/razviti-e-skorostno-silovykh-sposobnostei-u-shkolni.html">https://multiurok.ru/index.php/files/razviti-e-skorostno-silovykh-sposobnostei-u-shkolni.html</a>
30	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			18.12.24	20.12.24	
31	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			24.12.24	27.12.24	<a href="https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/876240-1.pdf">https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/876240-1.pdf</a>
32	Тренировочные игры по баскетболу	1			25.12.24	27.12.24	
33	Техника судейства игры баскетбол	1			14.01.25	10.01.25	<a href="https://infourok.ru/metodika-razvitiya-skorostnih-i-silovih-sposobnostey-u-shkolnikov-let-na-sekcionnih-zanyatiyah-po-basketbolu-v-">https://infourok.ru/metodika-razvitiya-skorostnih-i-silovih-sposobnostey-u-shkolnikov-let-na-sekcionnih-zanyatiyah-po-basketbolu-v-</a>

							sisteme-dopolnite-3708222.html
34	Техническая подготовка в волейболе	1			15.01.25	10.01.25	<a href="https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2206_Posobie_Pashhenko_A.YU._Krasnikova_O.S._Metod_osnovy_obucheniya_tekhnicheskimi_priemami_v_volleybole_red.pdf">https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2206_Posobie_Pashhenko_A.YU._Krasnikova_O.S._Metod_osnovy_obucheniya_tekhnicheskimi_priemami_v_volleybole_red.pdf</a>
35	Тактическая подготовка в волейболе	1			21.01.25	17.01.25	<a href="https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2206_Posobie_Pashhenko_A.YU._Krasnikova_O.S._Metod_osnovy_obucheniya_tekhnicheskimi_priemami_v_volleybole_red.pdf">https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2206_Posobie_Pashhenko_A.YU._Krasnikova_O.S._Metod_osnovy_obucheniya_tekhnicheskimi_priemami_v_volleybole_red.pdf</a>
36	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1			22.01.25	17.01.25	
37	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			28.01.25	24.01.25	<a href="https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf">https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf</a>
38	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			29.01.25	24.01.25	
39	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			4.02.25	31.01.25	<a href="https://studfile.net/preview/4542573/page:36/">https://studfile.net/preview/4542573/page:36/</a>

40	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			5.02.25	31.01.25	
41	Совершенствование техники нападающего удара	1			11.02.25	07.02.25	<a href="https://sport.tsu.ru/sites/default/files/хранилище/Образование/Студенту/Шарафеева%20А.Б.%20Обучение%20и%20совершенствование%20техники%20игры%20в%20волейбол.pdf">https://sport.tsu.ru/sites/default/files/хранилище/Образование/Студенту/Шарафеева%20А.Б.%20Обучение%20и%20совершенствование%20техники%20игры%20в%20волейбол.pdf</a>
42	Совершенствование техники одиночного блока	1			12.02.25	07.02.25	
43	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1			18.02.25	14.02.25	
44	Т/Б на уроках лыжной подготовки.Переход с одного хода на другой				19.02.25	14.02.25	<a href="https://infourok.ru/tb_v_razdele_lyzhnaya_podgotovka.-371913.htm">https://infourok.ru/tb_v_razdele_lyzhnaya_podgotovka.-371913.htm</a>
45	Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке				25.02.25	21.02.25	<a href="https://studfile.net/preview/7112449/page:6/">https://studfile.net/preview/7112449/page:6/</a>
46	Одновременный одношажный ход				26.02.25	21.02.25	
47	Повороты в движении				4.03.25	28.02.25	
48	Торможение «плугом»,упором.				5.03.25	28.02.25	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/08/02/instruktazh-po-">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/08/02/instruktazh-po-</a>

							tb-na-urokah-lyzhnoy-podgotovki
49	Одновременный бесшажный ход				11.03.25	07.03.25	
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1			12.03.25	07.03.25	
51	Тренировочные игры по волейболу	1			18.03.25	14.03.25	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/10/22/podvizhnye-igry-na-urokah-po-voleybolu">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/10/22/podvizhnye-igry-na-urokah-po-voleybolu</a>
52	Техника судейства игры волейбол	1			19.03.25	14.03.25	
53	Совершенствование техники владения мячом	1			1.04.25	21.03.25	<a href="https://volley.ru/assets/files/documents/497/1507_document.pdf">https://volley.ru/assets/files/documents/497/1507_document.pdf</a>
54	Прыжки, многоскоки	1			2.04.25	21.03.25	
55	Т/Б на уроках лёгкой атлетики. Челночный бег 3*10				8.04.25	04.04.25	<a href="https://rsport.ria.ru/20230417/beg-1841927867.html">https://rsport.ria.ru/20230417/beg-1841927867.html</a>
56	Прыжки в длину с разбега	1			9.04.25	04.04.25	
57	Правила и техника выполнения норматива бег на 100 метров	1			15.04.25	11.04.25	
58	Метание гранаты. Тест.	1			16.04.25	11.04.25	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1			22.04.25	18.04.25	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>



60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1			23.04.25	18.04.25	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1			29.04.25	25.04.25	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1			30.04.24	25.04.25	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг	1			6.05.25	16.05.25	<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			7.05.25	16.05.25	<a href="https://sudact.ru/law/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolnениu-normativov_1/metodicheskie-rekomendatsii/i_1/5/5.1/">https://sudact.ru/law/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolnениu-normativov_1/metodicheskie-rekomendatsii/i_1/5/5.1/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине,	1			13.05.25	23.05.25	

	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г. (девушки), 770 г (юноши)	1			14.05.25		<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3 x 10 м				20.05.25		
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени				21.05.25	23.05.25	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0			

