

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	0	1		infourok.ru>elektronnie-obrazovate...
2	Культура как способ развития человека	1	0	1		infourok.ru>elektronnie-obrazovate...
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	1		infourok.ru>elektronnie-obrazovate...
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	1		infourok.ru>elektronnie-obrazovate...
5	Физическая культура и физическое здоровье. Физическая культура и психическое здоровье. Физическая культура и социальное здоровье	1	0	1		infourok.ru>elektronnie-obrazovate...
6	Основы организации образа жизни современного человека	1	0	1		infourok.ru>elektronnie-obrazovate...
7	Лёгкая атлетика 6 ч.: инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Бег на 30 метров с низкого и высокого старта	1	0	1		infourok.ru>elektronnie-obrazovate...
8	Бег на 60 метров с низкого и высокого старта. Бег 1 км.	1	0	1		infourok.ru>elektronnie-obrazovate...

9	Эстафетный бег. Бег на 1 км	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
10	Бег на 100 и 200 метров с низкого и высокого старта. Бег на 2 км.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
11	Бег на 2 км. Бег на 400 метров.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
12	Бег на 2 км. Метание гранаты на дальность	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
13	Баскетбол 12 ч.: инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
14	Ловля и передача мяча (одной рукой в движении, при поступательном движении).	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
15	Ловля и передача мяча (одной рукой в движении, при поступательном движении).	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
16	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
17	Бросок мяча в движении в кольцо. Игра в баскетбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...

18	Бросок мяча в движении в кольцо. Игра в баскетбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
19	Штрафной бросок. Игра в баскетбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
20	Нападение против зонной защиты. Игра в баскетбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
21	Нападение против зонной защиты. Игра в баскетбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
22	Нападение быстрым прорывом. Нападение через заслон. Игра в баскетбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
23	Нападение быстрым прорывом. Нападение через заслон. Игра в баскетбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
24	С. элементы тактики игры в баскетбол. Учебная игра.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
25	Гимнастика 10 ч.: инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения, перестроение в колонну и ширингу по 2.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
26	Опорные прыжки через «козла»	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...

27	Опорные прыжки через «козла»	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
28	Опорные прыжки через «коня»	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
29	Опорные прыжки через «коня»	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
30	Упражнения на гимнастических брусьях	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
31	Упражнения на гимнастических брусьях	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
32	Упражнения на гимнастическом бревне	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
33	Упражнения на гимнастическом бревне	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
34	Лазанье по канату в 2 и 3 приёма	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
35	Лыжная подготовка 12 ч.: Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. <u>Первая помощь при обморожениях.</u> Бесшажный ход.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
36	Ходьба на лыжах с использованием изученных лыжных ходов.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
37	Чередование лыжных ходов на дистанции 2 км.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...

38	Совершенствование техники ступающего шага и поворотов переступанием. Поворот на месте махом.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
39	Одновременные хода. Переход с одного хода на другой.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
40	Одновременные хода. Переход с одного хода на другой.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
41	Техника одновременного бесшажного хода. Развитие быстроты.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
42	Переход с попеременного на одновременные хода	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
43	Преодоление подъемов, спусков и препятствий.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
44	Преодоление подъемов, спусков и препятствий.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
45	Прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
46	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
47	Волейбол 14 ч.: инструктаж по технике безопасности на уроке по волейболу. Объяснение технико –	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...

	тактических действий в волейболе. Разминка в парах. Игра в волейбол					
48	Передача сверху двумя руками один и в парах, передача снизу в парах. Игра в волейбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
49	Передача сверху двумя руками один и в парах, передача снизу в парах. Игра в волейбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
50	Передача сверху двумя руками в движении один и с партнёром. Игра в волейбол.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
51	Передача сверху двумя руками в движении один и с партнёром. Игра в волейбол.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
52	Передача мяча сверху и снизу в тройках. Игра в волейбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
53	Передача мяча сверху и снизу в тройках. Игра в волейбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
54	Верхняя прямая подача через сетку. Нападающий удар. Игра в волейбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
55	Верхняя прямая подача через сетку. Нападающий удар. Игра в волейбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...

56	Нападающий удар из зон 2 и 4. Игра в волейбол	1	0	1		infourok.ru>elektronnie-obrazovate...
57	Нападающий удар из зон 2 и 4. Игра в волейбол	1	0	1		infourok.ru>elektronnie-obrazovate...
58	Нападающий удар из зон 2,3,4. Игра в волейбол	1	0	1		infourok.ru>elektronnie-obrazovate...
59	Нападающий удар из зон 2,3,4. Игра в волейбол	1	0	1		infourok.ru>elektronnie-obrazovate...
60	Нападающий удар из зон 2 и 4 с блоком. Игра в волейбол	1	0	1		infourok.ru>elektronnie-obrazovate...
61	Лёгкая атлетика 6 ч.: инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике. Спринтерский бег.	1	0	1		infourok.ru>elektronnie-obrazovate...
62	Спринтерский бег.	1	0	1		infourok.ru>elektronnie-obrazovate...
63	Метание гранаты на точность	1	0	1		infourok.ru>elektronnie-obrazovate...
64	Эстафетный бег 100 и 400 метров	1	0	1		infourok.ru>elektronnie-obrazovate...
65	Бег на 3000 метров мальчики, 2000 метров девочки.	1	0	1		infourok.ru>elektronnie-obrazovate...
66	Бег на 3000 метров мальчики, 2000 метров девочки.	1	0	1		infourok.ru>elektronnie-obrazovate...

67	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

11 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Лёгкая атлетика 8 ч.: инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Бег на 30 метров с низкого и высокого старта.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
2	Бег на 60 метров с низкого и высокого старта. Бег 1 км.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
3	Эстафетный бег. Бег на 1 км	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
4	Бег на 100 и 200 метров с низкого и высокого старта. Бег на 2 км.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
5	Бег на 2 км. Бег на 400 метров.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
6	Бег 2 км. Метание теннисного мяча на дальность.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...

7	Бег на 2 км. Метание гранаты на дальность	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
8	Бег до 8 мин. Прыжки в длину с места	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
9	Баскетбол 12 ч.: инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
10	Ловля и передача мяча (одной рукой в движении, при поступательном движении).	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
11	Ловля и передача мяча (одной рукой в движении, при поступательном движении).	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
12	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
13	Бросок мяча в движении в кольцо. Игра в баскетбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...

14	Штрафной бросок. Игра в баскетбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
15	Нападение против зонной защиты. Игра в баскетбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
16	Нападение через заслон. Игра в баскетбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
17	С. элементы тактики игры в баскетбол. Учебная игра.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
18	С. элементы тактики игры в баскетбол. Учебная игра.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
19	Учебная игра в баскетбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
20	Учебная игра в баскетбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
21	Гимнастика 10 ч.: инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения, перестроение в колонну и ширингу по 2.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
22	Опорные прыжки через «козла»	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...

23	Опорные прыжки через «козла»	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
24	Опорные прыжки через «коня»	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
25	Опорные прыжки через «коня»	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
26	Упражнения на гимнастических брусьях	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
27	Упражнения на гимнастических брусьях	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
28	Упражнения на гимнастическом бревне	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
29	Кувырок вперёд, назад в группировке	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
30	Лазанье по канату в 2 и 3 приёма	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
31	Лыжная подготовка 12 ч.: Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. <u>Первая помощь при обморожениях.</u> Бесшажный ход.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
32	Ходьба на лыжах с использованием	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...

	изученных лыжных ходов.					
33	Чередование лыжных ходов на дистанции 2 км.	1	0	1		infourok.ru/elektronnie-obrazovate...
34	Совершенствование техники ступающего шага и поворотов переступанием. Поворот на месте махом.	1	0	1		infourok.ru/elektronnie-obrazovate...
35	Одновременные хода. Переход с одного хода на другой.	1	0	1		infourok.ru/elektronnie-obrazovate...
36	Техника одновременного бесшажного хода. Развитие быстроты.	1	0	1		infourok.ru/elektronnie-obrazovate...
37	Переход с попеременного на одновременные хода	1	0	1		infourok.ru/elektronnie-obrazovate...
38	Переход с попеременного на одновременные хода	1	0	1		infourok.ru/elektronnie-obrazovate...
39	Преодоление подъемов, спусков и препятствий	1	0	1		infourok.ru/elektronnie-obrazovate...
40	Прохождение дистанции 3 км.	1	0	1		infourok.ru/elektronnie-obrazovate...

41	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie- obrazovate...
42	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie- obrazovate...
43	Волейбол 14 ч.: инструктаж по технике безопасности на уроке по волейболу. Объяснение техники – тактических действий в волейболе. Разминка в парах. Игра в волейбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie- obrazovate...
44	Передача сверху двумя руками один и в парах, передача снизу в парах. Игра в волейбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie- obrazovate...
45	Передача сверху двумя руками один и в парах, передача снизу в парах. Игра в волейбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie- obrazovate...
46	Передача сверху двумя руками в движении один и с партнёром.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie- obrazovate...

	Игра в волейбол.					
47	Передача мяча сверху и снизу в тройках. Игра в волейбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
48	Передача мяча сверху и снизу в тройках. Игра в волейбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
49	Верхняя прямая подача через сетку. Нападающий удар. Игра в волейбол. Игра «перестрелка»	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
50	Верхняя прямая подача через сетку. Нападающий удар. Игра в волейбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
51	Нападающий удар из зон 2 и 4. Игра в волейбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
52	Нападающий удар из зон 2 и 4. Игра в волейбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
53	Нападающий удар из зон 2,3,4. Игра в волейбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
54	Нападающий удар из зон	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...

	2,3,4. Игра в волейбол					
55	Нападающий удар из зон 2 и 4 с блоком. Игра в волейбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
56	Нападающий удар из зон 2 и 4 с блоком. Игра в волейбол	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
57	Лёгкая атлетика 12 ч.: инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике. Спринтерский бег.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
58	Спринтерский бег.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
59	Метание гранаты на точность. Метание гранаты на дальность	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
60	Прыжки в высоту.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
61	Прыжки в высоту.	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...
62	Прыжки в длину с 6-9 шагов разбега	1	0	1		infourok.ru»elektronnie-obrazovate...

63	Прыжки в длину с 6-9 шагов разбега	1	0	1		infourok.ru\elektronnie-obrazovate...
64	Эстафетный бег 100 и 400 метров. Бег на 1000 метров	1	0	1		infourok.ru\elektronnie-obrazovate...
65	Бег на 3000 метров мальчики, 2000 метров девочки.	1	0	1		infourok.ru\elektronnie-obrazovate...
66	Сдача нормативов : Бег, прыжки, метание	1	0	1		infourok.ru\elektronnie-obrazovate...
67	Сдача нормативов : Бег, прыжки, метание	1	0	1		infourok.ru\elektronnie-obrazovate...
68	Сдача нормативов : Бег, прыжки, метание	1	0	1		infourok.ru\elektronnie-obrazovate...
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		