**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Электронныецифровыеобразовательныересурсы** |
| **Всего** | **Контрольныеработы** | Дата проведения |
|  | Истоки возникновения культуры как социального явления. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с бегом. | 1 | 0 | 02.09 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Культура как способ развития человека. Общеразвивающие упражнения. Развитие ловкости. | 1 | 0 | 03.09 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Современный этап развития самбо в России за рубежом. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). | 1 | 0 | 04.09 | https://ssambo.ru/ |
|  | Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с бегом и прыжками | 1 | 0 | 09.09. | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Подвижные игры с бегом. | 1 | 0 | 10.09 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Роль самбо в ведении боевых действий в период локальных войн. Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. | 1 | 0 | 11.09 | https://ssambo.ru/ |
|  | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Правила выполнения испытаний 5- 6 ступеней | 1 | 0 | 16.09 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Физическая культура и физическое здоровье. Специально-беговые и прыжковые упражнения | 1 | 0 | 17.09 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Героизация подвигов самбистов. Подвижные игры: «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек» | 1 | 0 | 18.09 | https://ssambo.ru/ |
|  | Физическая культура и психическое здоровье. Подвижные игры и эстафеты | 1 | 0 | 23.09 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Физическая культура и социальное здоровье. Подвижные игры и эстафеты | 1 | 0 | 24.09 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Социальная и личностная успешность самбистов на примере известных личностей. Самостраховка: вперёд на руки из стойки на руках, вперёд на руки прыжком. | 1 | 0 | 25.09 | https://ssambo.ru/ |
|  | Основы организации образа жизни современного человека. Подвижные игры с метаниями | 1 | 0 | 30.09 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Подвижные игры с метаниями | 1 | 0 | 01.10 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Правила проведения соревнований по самбо. Падения на руки прыжком назад, на спину прыжком | 1 | 0 | 02.10 | https://ssambo.ru/ |
|  | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 | 0 | 07.10 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 | 0 | 08.10 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Судейская коллегия, функциональные обязанности судей, основные жесты судей. Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки | 1 | 0 | 09.10 | https://ssambo.ru/ |
|  | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб | 1 | 0 | 14.10 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб | 1 | 0 | 15.10 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Словарь терминов и определений по самбо. Специально-подготовительные упражнения для подхватов: имитация подхвата с манекеном (стулом). | 1 | 0 | 16.10 | https://ssambo.ru/ |
|  | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей | 1 | 0 | 21.10 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей | 1 | 0 | 22.10 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Дневник самбиста (планирование, самоанализ, самоконтроль). Специально-подготовительные упражнения для бросков: кувырок назад из положения стоя на одной ноге. | 1 | 0 | 23.10 | https://ssambo.ru/ |
|  | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 | 0 | 05.11 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 | 0 | 06.11 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Антидопинговые правила и программы в самбо. Специально-подготовительные упражнения для бросков: в положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. | 1 | 0 | 11.11 | https://ssambo.ru/ |
|  | Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки | 1 | 0 | 12.11 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером | 1 | 0 | 13.11 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Оказание первой помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности. Подготовительные упражнения для бросков: с партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). | 1 | 0 | 18.11 | https://ssambo.ru/ |
|  | Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой | 1 | 0 | 19.11 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой | 1 | 0 | 20.11 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Правила личной гигиены, требования к спортивной экипировке для занятий самбо. Специально-подготовительные упражнения для бросков: кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка | 1 | 0 | 25.11 | https://ssambo.ru/ |
|  | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 | 0 | 26.11 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 | 0 | 27.11 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину , через бедро: поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. | 1 | 0 | 02.12 | https://ssambo.ru/ |
|  | Техническаяподготовка в футболе | 1 | 0 | 03.12 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Тактическаяподготовка в футболе | 1 | 0 | 04.12 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину, через бедро: у гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. | 1 | 0 | 09.12 | https://ssambo.ru/ |
|  | Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол | 1 | 0 | 10.12 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 1 | 0 | 11.12 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Антидопинговое поведение. Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину, через бедро: имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). | 1 | 0 | 16.12 | https://ssambo.ru/ |
|  | Развитие выносливости средствами игры футбол | 1 | 0 | 17.12 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении | 1 | 0 | 18.12 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо. | 1 | 0 | 23.12 | https://ssambo.ru/ |
|  | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 | 0 | 24.12 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Совершенствование техники удара по мячу в движении | 1 | 0 | 25.12 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Комплексы упражнений для развития быстроты и скоростных способностей. Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину, через бедро: переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. | 1 | 0 | 30.12 | https://ssambo.ru/ |
|  | Тренировочные игры по мини-футболу | 1 | 0 | 13.01 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Техникасудействаигрыфутбол | 1 | 0 | 14.01 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Комплексы упражнений для развития ловкости. Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. | 1 | 0 | 15.01 | https://ssambo.ru/ |
|  | Техническаяподготовка в баскетболе | 1 | 0 | 20.01 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Тактическаяподготовка в баскетболе | 1 | 0 | 21.01 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Комплексы упражнений для развития гибкости, силы. Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. | 1 | 0 | 22.01 | https://ssambo.ru/ |
|  | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 1 | 0 | 27.01 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 | 0 | 28.01 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Комплексы упражнений для развития выносливости. Техническая подготовка: выведение из равновесия: толчком, скручиванием. | 1 | 0 | 29.01 | https://ssambo.ru/ |
|  | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 1 | 0 | 03.02 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 | 0 | 04.02 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо в парах.  Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. | 1 | 0 | 05.02 | https://ssambo.ru/ |
|  | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 | 0 | 10.02 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 | 0 | 11.02 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо в тройках. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. | 1 | 0 | 12.02 | https://ssambo.ru/ |
|  | Тренировочныеигрыпобаскетболу | 1 | 0 | 17.02 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Техникасудействаигрыбаскетбол | 1 | 0 | 18.02 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо в группах. Бросок задняя подножка с захватом ноги. | 1 | 0 | 19.02 | https://ssambo.ru/ |
|  | Техническаяподготовка в волейболе | 1 | 0 | 24.02 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Тактическаяподготовка в волейболе | 1 | 0 | 25.02 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. | 1 | 0 | 26.02 | https://ssambo.ru/ |
|  | Общефизическая подготовка средствами игры волейбол | 1 | 0 | 03.03 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол | 1 | 0 | 04.03 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Индивидуальные технические действия выполнения приемов. | 1 | 0 | 05.03 | https://ssambo.ru/ |
|  | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол | 1 | 0 | 10.03 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол | 1 | 0 | 11.03 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Индивидуальные технические действия выполнения приемов. | 1 | 0 | 12.03 | https://ssambo.ru/ |
|  | Развитие выносливости средствами игры волейбол | 1 | 0 | 17.03 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Совершенствованиетехникинападающегоудара | 1 | 0 | 18.03 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Технические действия самбо в положении стоя. | 1 | 0 | 19.03 | https://ssambo.ru/ |
|  | Совершенствованиетехникиодиночногоблока | 1 | 0 | 24.03 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности | 1 | 0 | 25.03 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Технические действия самбо в положении лежа. | 1 | 0 | 26.03 | https://ssambo.ru/ |
|  | Тренировочныеигрыповолейболу | 1 | 0 | 07.04 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Техникасудействаигрыволейбол | 1 | 0 | 08.04 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Освобождение от захватов в стойке |  | 0 | 09.04 | https://ssambo.ru/ |
|  | Техника безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса | 1 | 0 | 14.04 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Теоретические основы техники плавания: брасса на спине, плавания на боку, прыжков в воду вниз ногами. Имитация техники плавания разными способами. | 1 | 0 | 15.04 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Освобождение от захватов в положении лежа. | 1 | 0 | 16.04 | https://ssambo.ru/ |
|  | Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. | 1 | 0 | 21.04 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). | 1 | 0 | 22.04 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Тактическая подготовка. Игры-задания. | 1 | 0 | 23.04 | https://ssambo.ru/ |
|  | Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. | 1 | 0 | 28.04 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. | 1 | 0 | 29.04 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. |  | 0 | 30.04 | https://ssambo.ru/ |
|  | Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости | 1 | 0 | 05.05 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. | 1 | 0 | 06.05 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Моделирование ситуаций самозащиты | 1 | 0 | 07.05 | https://ssambo.ru/ |
|  | Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. | 1 | 0 | 12.05 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. | 1 | 0 | 13.05 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Упражнения для развития силы мышц верхних конечностей, группы мышц туловища (спины, груди, брюшного пресса, ягодиц) с использование сопротивления собственного веса в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа). | 1 | 0 | 14.05 | https://ssambo.ru/ |
|  | Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. | 1 | 0 | 19.05 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени | 1 | 0 | 20.05 | https://resh.edu.ru/subject/ |
|  | Самбо. Упражнения для развития силы мышц верхних конечностей, группы мышц туловища (спины, груди, брюшного пресса, ягодиц) с применением гантелей и иного спортивного оборудования. | 1 | 0 | 21.05 | https://ssambo.ru/ |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 |  |  |