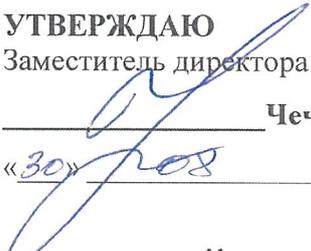


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
города Москвы «Колледж полиции»
(наименование образовательной организации)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

 Чечель О.М.

«30»  2022 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по учебному предмету Физическая культура 10 класс

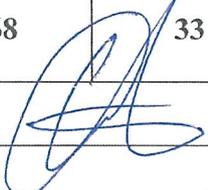
(наименование учебного предмета)

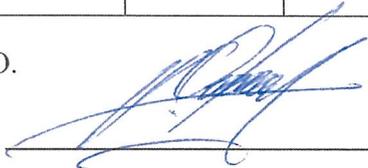
Составлен на основании рабочей программы и рассмотрен на заседании кафедры: общеобразовательных, общегуманитарных, социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин

протокол № 12 от 08.06.2022

Уровень образования Основное общего

Класс	Четверть/ полугодие	Учебная нагрузка, (час)	в том числе:			Кол-во обязательных контрольных работ по программе
			Легкая атлетика Гимнастика Лыжная подготовка	Спортивные игры Туризм Силовая подготовка	Практические занятия (час)	
	1	33	17	4		
	2	-	12	6		
	3	35	4	10		
	4	-	-	15		
Всего по учебному предмету		68	33	35	0	

Учитель  Носик Р.Ю.

Заведующий отделением (кафедрой)  Орлов А.Р.

Календарно-тематическое планирование уроков Физическая культура в 10 классе

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
	Раздел 1.	Легкая атлетика		17			
1	Раздел 1.	Легкая атлетика	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
2	Раздел 1.	Легкая атлетика	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
3	Раздел 1.	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. а) Низкий старт б) Стартовый разгон в) Бег по дистанции г) Финиширование	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
4	Раздел 1.	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
5	Раздел 1.	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
6	Раздел 1.	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
7	Раздел 1.	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
8	Раздел 1.	Легкая атлетика	Метание. Совершенствовать технику метания. 1.Вцель 2.На дальность. _____	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
9	Раздел 1.	Легкая атлетика	Метание. Совершенствовать технику метания. 1.Вцель 2.На дальность.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
10	Раздел 1.	Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка). Развитие выносливости.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
11	Раздел 1.	Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка). Развитие выносливости.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
12	Раздел 1.	Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка). Развитие выносливости.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
13	Раздел 1.	Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка). Развитие выносливости.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
14	Раздел 1.	Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка). Развитие выносливости.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
15	Раздел 1.	Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка). Развитие выносливости.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
16	Раздел 1.	Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка). Развитие выносливости.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
17	Раздел 1.	Легкая атлетика	Бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка). Развитие выносливости.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
	Раздел 2	Гимнастика		12			
18	Раздел 2	Гимнастика	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ без предметов .Висы и упоры. Лазание по канату. Развитие физических способностей.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
19	Раздел 2	Гимнастика	Строевые упражнения. ОРУ без предметов .Висы и упоры. Лазание по канату. Развитие физических способностей.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
20	Раздел 2	Гимнастика	Строевые упражнения. ОРУ без предметов .Висы и упоры. Лазание по канату. Развитие физических способностей.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
21	Раздел 2	Гимнастика	Строевые упражнения. ОРУ без предметов .Висы и упоры. Лазание по канату. Развитие физических способностей.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
22	Раздел 2	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения с предметами. Опорные Прыжки.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
23	Раздел 2	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения с предметами. Опорные Прыжки.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
24	Раздел 2	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения с предметами. Опорные Прыжки.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
25	Раздел 2	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения с предметами. Опорные Прыжки.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
26	Раздел 2	Гимнастика	Акробатические элементы. Развитие физических способностей.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья. канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
27	Раздел 2	Гимнастика	Акробатические элементы. Развитие физических способностей.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья. канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
28	Раздел 2	Гимнастика	Акробатические элементы. Развитие физических способностей.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
29	Раздел 2	Гимнастика	Акробатические элементы. Развитие физических способностей.	1	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая перекладина, брусья.канат.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
	Раздел 3	Лыжная подготовка		8			
30	Раздел 3	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка: техника лыжных ходов, спуски, подъемы, повороты, торможения. скользящий шаг. ИОТ на уроках л / п. Теоретические сведения-значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения при мышечных нагрузках возможность их развития средствами физической культуры.	1	Лыжная трасса, флажки, секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
31	Раздел 3	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход. Теоретические сведения- Тульский стадион – 40 лет на службе спорту. Психофункциональные особенности собственного организма.	1	Лыжная трасса, флажки, секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
32	Раздел 3	Лыжная подготовка	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход Контрольный учет- техника лыжных ходов (зачет)	1	Лыжная трасса, флажки, секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
33	Раздел 3	Лыжная подготовка	Одноопорное скольжение без палок.	1	Лыжная трасса, флажки, секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
34	Раздел 3	Лыжная подготовка	Поворот на месте махом. Спуски со склонов в основной стойке. Торможение «плугом», «упором».	1	Лыжная трасса, флажки, секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
35	Раздел 3	Лыжная подготовка	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	Лыжная трасса, флажки, секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
36	Раздел 3	Лыжная подготовка	Подъем в гору и спуск с торможением плугом. Поворот махом.	1	Лыжная трасса, флажки, секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
37	Раздел 3	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1	Лыжная трасса, флажки, секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
	Раздел 4	Спортивные игры		4			

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально- техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет- ресурсы)	Домашнее задание
38	Раздел 4	Спортивные игры	<p>Баскетбол.</p> <p>1. Совершенствовать технику перемещений игрока.</p> <p>2. Совершенствовать технические приемы баскетбола.</p> <p>3. Индивидуальные и групповые тактические действия.</p> <p>4. Развитие координационных способностей.</p> <p>5. Управление эмоциональным состоянием.</p>	1	Спортивный зал, спорт. площадка, мячи(фут. вол., баскет.), секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
39	Раздел 4	Спортивные игры	Баскетбол. 1.Совершенствовать технику перемещений игрока. 2.Совершенствовать технические приемы баскетбола. 3.Индивидуальные и групповые тактические действия. 4.Развитие координационных способностей. 5.Управление эмоциональным состоянием.	1	Спортивный зал, спорт. площадка, мячи(фут. вол., баскет.),секундо мер	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
40	Раздел 4	Спортивные игры	Волейбол. Совершенствование техники перемещений игроков.	1	Спортивный зал, спорт. площадка, мячи(фут. вол., баскет.),секундо мер	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
41	Раздел 4	Спортивные игры	Волейбол. Совершенствование техники перемещений игроков.	1	Спортивный зал, спорт. площадка, мячи(фут. вол., баскет.),секундомер	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
	Раздел 5	Туризм		6			
42	Раздел 5	Туризм	Основы скалолазания.	1		МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
43	Раздел 5	Туризм	Скоростно-силовые способности.	1		МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
44	Раздел 5	Туризм	Узлы для скалолазания.	1		МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
45	Раздел 5	Туризм	Техника лазания.	1		МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
46	Раздел 5	Туризм	Узлы для скалолазания.	1		МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
47	Раздел 5	Туризм	Виды зацепов и их использование.	1		МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
	Раздел 6	Силовая подготовка		6			
48	Раздел 6	Силовая подготовка.	Специальные упражнения для развития гибкости.	1	Тренажерный зал, площадка воркаута.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
49	Раздел 6	Силовая подготовка.	Специальная физическая подготовка способствующая развитию рельефа мышц.	1	Тренажерный зал, площадка воркаута.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
50	Раздел 6	Силовая подготовка.	Специальные упражнения для развития силы мышц.	1	Тренажерный зал, площадка воркаута.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
51	Раздел 6	Силовая подготовка.	Круговая тренировка для развития общей выносливости.	1	Тренажерный зал, площадка воркаута.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
52	Раздел 6	Силовая подготовка.	Круговая тренировка для развития общей выносливости.	1	Тренажерный зал, площадка воркаута.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
53	Раздел 6	Силовая подготовка.	Круговая тренировка для развития общей выносливости.	1	Тренажерный зал, площадка воркаута.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
	Раздел 1	Легкая атлетика		15			

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
54	Раздел 1	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
55	Раздел 1	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
56	Раздел 1	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка. Бег 1000м на результат.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
57	Раздел 1	Легкая атлетика	Спринтерский бег 30 и 60м. Техника выполнения.		Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
58	Раздел 1	Легкая атлетика	Спринтерский бег 30м. На результат.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
59	Раздел 1	Легкая атлетика	Спринтерский бег 60м. На результат.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
60	Раздел 1	Легкая атлетика	Эстафетный бег. Прыжок в длину с места.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.
61	Раздел 1	Легкая атлетика	Прыжок в длину с места. На результат.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений
62	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег на выносливость. Шестиминутный бег.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв. упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
63	Раздел 1	Легкая атлетика	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
64	Раздел 1	Легкая атлетика	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
65	Раздел 1	Легкая атлетика	6-и минутный бег. (на оценку)	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.

№ п/п занятий	Раздел учебного предмета	Тема разделов учебного предмета	Тема занятий	Кол-во часов	Материально-техническое обеспечение уроков	Электронные образовательные ресурсы (МЭШ, Интернет-ресурсы)	Домашнее задание
66	Раздел 1	Легкая атлетика	Метание гранаты на дальность. Техника выполнения.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений.
67	Раздел 1	Легкая атлетика	Метание гранаты на дальность. На результат.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер.	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	Комплекс гимнастических, общеразв.упражнений
68	Раздел 1	Легкая атлетика	Подведение итогов за учебный год.	1	Спортивный зал, легкоатлетическая беговая дорожка, рулетка, прыжковая яма, мячи для метания. Секундомер	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио	МЭШ: сценарии, приложения, тесты, видео, аудио
Всего за 10 класс				102			

Используемая литература

Основная

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
1.	Физическая культура. 9-11 классы	М.Я. Виленского В. И. Ляха	Москва, «Просвещение», 2017
2.	Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-11 классы	М.Я. Виленского	Москва, «Просвещение», 2019
3.	Книга для учителя 5-11 класс	М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т. Чичихин	Москва, «Просвещение», 2018

Интернет-ресурсы:

№ п/п	Описание ресурса	Адрес
1.	Примерная основная образовательная программа основного общего образования [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа : Закон РФ «Об образовании» [Электронный ресурс] / Кодексы и законы РФ : правовая навигационная система. – Электрон. дан. – М. : Кодексы и законы РФ, 2018. – Режим доступа: Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс] / Российское образование : федеральный портал. – Электрон. дан. – М.: Российское образование, 2011.	http://prosv.ru/umk/stotlight
2.	Московская электронная школа	