

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 10 КЛАСС

№	дата	Тема учебного занятия	Электронный ресурс	Содержание деятельности обучающихся	Задание для контроля и оценки
10 класс					
1.	06.04	Основные формы развития физической культуры	Издательство «Просвещение» https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321652/	<ul style="list-style-type: none"> - изучение материала на с. 15-23 электронного учебника «Физическая культура. 10-11 классы» А. П. Матвеева; освоение понятий <i>основные направления развития физической культуры, оздоровительная физическая культура (здоровье сберегающая, лечебно реабилитационная, рекреативно досуговая;</i> - формулирование выводов: «Каково назначение оздоровительной физической культуры в современном обществе» с подтверждением своего мнения строчками учебного текста; - выполнение 3-4 физических упражнений для снятия усталости глаз. 	Аудиофайл продолжительностью 2 минуты
2.	07.04	Современный физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»	Издательство «Просвещение» https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321652/	<ul style="list-style-type: none"> - изучение материала на с. 24-29 электронного учебника «Физическая культура. 10-11 классы» А. П. Матвеева; освоение понятий <i>ВФСК «ГТО», структура комплекса ГТО;</i> - формулирование свое понимание назначения современного ВФСК «ГТО» с подтверждением своего мнения строчками учебного текста; - выполнение 3-4 физических упражнений для снятия общего утомления при работе за компьютером. 	Аудиофайл продолжительностью 2 минуты
3.	09.04	Виды испытаний современного физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»	Издательство «Просвещение» https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321652/	<ul style="list-style-type: none"> - изучение материала на с. 29-38 электронного учебника «Физическая культура. 10-11 классы» А. П. Матвеева; освоение понятий <i>виды испытаний комплекса ГТО;</i> - формулирование свое понимание, в чем отличия нормативных требований комплекса ГТО 1940 года и современного ФСК «ГТО» с подтверждением своего мнения строчками учебного текста; - выполнение 3-4 физических упражнений для снятия утомления ног при работе за компьютером. 	Аудиофайл продолжительностью 2 минуты .Задание № 1 в электронном учебнике.

4.	13.04	Роль физической культуры в укреплении психического состояния человека	Издательство «Просвещение» https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321652/	- изучение материала на с. 57-69 электронного учебника «Физическая культура. 10-11 классы» А. П. Матвеева; освоение понятий <i>психическое здоровье, психическое состояние, эмоции, эмоциональный стресс</i> ; - выполнение комплекса физических и дыхательных упражнений на восстановление психического равновесия; - формулирование краткого вывода: «Каков восстановительный потенциал физической культуры при регулировании психического состояния человека» с подтверждением своего мнения строчками учебного текста.	Аудиофайл продолжительностью 2 минуты
5.	14.04	Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики. Упражнения для коррекции осанки	Издательство «Просвещение» https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321652/	- изучение материала на с. 250-254 электронного учебника «Физическая культура. 10-11 классы» А. П. Матвеева; преобразование графической информации в двигательные действия; - составление и выполнение комплекса физических для коррекции осанки (не менее 6 упражнений).	Видеофайл с выполнением комплекса физических упражнений для коррекции осанки (по одному повторению каждого упражнения)
6.	16.04	Упражнения корригирующей и профилактической гимнастики. Упражнения для восстановления позвоночника	Издательство «Просвещение» https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321652/	- изучение материала на с. 254-256 электронного учебника «Физическая культура. 10-11 классы» А. П. Матвеева; преобразование графической информации в двигательные действия; - составление и выполнение комплекса физических для восстановления позвоночника (не менее 6 упражнений).	Видеофайл с выполнением комплекса физических упражнений для восстановления позвоночника (по одному повторению каждого упражнения)
7.	20.04	Упражнения корригирующей гимнастики при сколиозе	Издательство «Просвещение» https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321652/	- изучение материала на с. 257-263 электронного учебника «Физическая культура. 10-11 классы» А. П. Матвеева; освоение понятия <i>сколиоз</i> ; преобразование графической информации в двигательные действия; - составление и выполнение комплекса корригирующей гимнастики при сколиозе (не менее 6 упражнений).	Видеофайл с выполнением комплекса упражнений корригирующей гимнастики при сколиозе (по одному

					повторению каждого упражнения)
8.	21.04	Упражнения для снижения массы тела	Издательство «Просвещение» https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321652/	<ul style="list-style-type: none"> - изучение материала на с. 265-273 электронного учебника «Физическая культура. 10-11 классы» А. П. Матвеева; освоение понятия <i>индекс массы тела</i>; - индивидуальное определение индекса массы тела - преобразование графической информации в двигательные действия; - составление и выполнение индивидуального комплекса упражнений для снижения массы тела (не менее 6 упражнений). 	Скриншот расчета индекса массы тела; видеофайл с выполнением комплекса физических упражнений на снижение массы тела (по одному повторению каждого упражнения)