ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
сведения о сертификате ЭП
Сертификат: 3697a386976570a313f90f561380c843
Владелец: Албанов Иван Алексеевич
ГБОУ КК «ДШИИ и КК им. В.Г. Захарченко»
Выдан: Казначейство России
Действителен: с 20.02.2023 по 15.05.2024

Приложение 3
к рабочей программе
основного общего
образования

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по учебному предмету «Физическая культура» (10-11 классы)

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетикой. Низкий старт до 60м.Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Круговая эстафета.Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. (ГТО)	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
5	Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. (ГТО)	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
6	Метание мяча весом 150г с 4-5	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method

	бросковых шагов, с полного разбега, на дальность. (ГТО).				
7	Метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность. (ГТО).	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
8	Пресс за 30сек. Прыжки на скакалке за 30сек. Подтягивание	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10. Отжимание.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
10	Бег на результат 100м. (ГТО).	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
11	Техника безопасности на уроках по волейболу. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Приемы и передачи мяча в парах, тройках, колонах на месте и в движении.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Приемы и передачи мяча в парах, тройках, колонах на месте и в движении.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Прямой нападающий удар из зон 2 и 4.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Прямой нападающий удар из зон 2 и 4.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Блокирование (одиночное и групповое).	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Блокирование (одиночное и групповое).	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Верхняя прямая подача.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Верхняя прямая подача.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Индивидуальные действия в игре.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Групповые действия в игре.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Командные действия в игре.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Игра в волейбол 5х5.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Игра в волейбол 5х5	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Техника безопасности на уроках по	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	гимнастике. Строевые упражнения.				
26	Опорный прыжок (высота 115 –120см)	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Опорный прыжок (высота 115 –120см)	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Акробатические упражнения.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., кувырок назад через стойку на руках с помощью (ю. д.)	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., кувырок назад через стойку на руках с помощью (ю. д.)	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Комбинация из 4-5 ранее освоенных гимнастических элементов.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Комбинация из 4-5 ранее освоенных гимнастических элементов.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru

39	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Варианты бросков мяча без сопротивления защитника.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Варианты бросков мяча без сопротивления защитника.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Игра в баскетбол 5х5	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Игра в баскетбол 5х5	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Техника безопасности на уроках по футболу. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Эстафеты с футбольным мячом.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Варианты остановки мяча ногой и	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	грудью. Удары мяча по воротам.				
53	Передача мяча в парах. Эстафеты с футбольным мячом.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Игра в футбол.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Игра в футбол.	1		1	www.school.edu.ru
56	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетикой. Низкий старт до 60м.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Бег на результат 100м. (ГТО).	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1		1	www.school.edu.ru
60	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1		1	www.school.edu.ru
61	Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность (юноши), Метание гранаты весом 300-500 г с места на дальность (девушки).ГТО	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность (юноши), Метание гранаты весом 300-500 г с места на дальность (девушки).	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10. Отжимание.ГТО	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Пресс за 30сек. Прыжки на скакалке за 30сек. Подтягивание	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Челночный бег 5х10 м. Многоскоки.	1		1	www.school.edu.ru
66	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Бег с преодолением препятствий.	1		1	www.school.edu.ru

68	Круговая тренировка.	1		1	www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		68	0	68	