

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВОАЗОВСКАЯ ШКОЛА №3  
НОВОАЗОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей естественно-  
математического цикла

Протокол от «20»  
августа 2024 г. № 1

Руководитель ШМО  
Л.П.Гудова

СОГЛАСОВАНО  
зам.директора по УВР  
Е.Н.Зубчевская  
«20» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ  
«Новоазовская школа №3  
Новоазовского м.о.»  
А.П.Павлюк  
«20» августа 2024 г.



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

предмета физическая культура

для 10-11 классов

Разработано учителем:  
Фролов Андрей Иванович

2024-2025 учебный год

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения план	Дата изучения факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (8 ч)</b>								
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1			3.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a> <a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Физическая+культура+как+социальное+явление&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Физическая+культура+как+социальное+явление&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
2	Культура как способ развития человека	1			5.09		<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Культура+как+способ+развития+человека&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Культура+как+способ+развития+человека&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1			6.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/conspect/104474/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/conspect/104474/</a>	
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1			10.09		<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Основные+направления+и+формы+организации+физической+культуры+в+современном+обществе&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Основные+направления+и+формы+организации+физической+культуры+в+современном+обществе&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			12.09		<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Всероссийский+физкультурно-">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Всероссийский+физкультурно-</a>	

						спортивный+комплекс+«Готов+к+труду+и+обороне»+(ГТО)&lr=28096&clid=9582	
6	Физическая культура и физическое здоровье	1			13.09	<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Физическая+культура+и+физическое+здоровье&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Физическая+культура+и+физическое+здоровье&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
7	Физическая культура и психическое здоровье	1			17.09	<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+физическая+культура+и+психическое+здоровье+человека&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_Nin">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+физическая+культура+и+психическое+здоровье+человека&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_Nin</a>	
8	Физическая культура и социальное здоровье	1			19.09	<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+физическая+культура+и+социальное+здоровье+человека&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+физическая+культура+и+социальное+здоровье+человека&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности (10 ч)</b>							
9	Основы организации образа жизни современного человека	1			20.09	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2020/10/14/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2020/10/14/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni</a>	
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1			24.09	<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Проектирование+индивидуальной+досуговой+деятельности&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Проектирование+индивидуальной+досуговой+деятельности&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			26.09	<a href="https://multiurok.ru/files/kontrol-i-samokontrol-v-protssesse-samostoiatelnykh.html">https://multiurok.ru/files/kontrol-i-samokontrol-v-protssesse-samostoiatelnykh.html</a>	
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			27.09	<a href="https://multiurok.ru/files/kontrol-i-samokontrol-v-protssesse-samostoiatelnykh.html">https://multiurok.ru/files/kontrol-i-samokontrol-v-protssesse-samostoiatelnykh.html</a>	
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1			1.10	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/22/10-klass-izmerenie-rezervov-organizma-s-pomoshchyu">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/22/10-klass-izmerenie-rezervov-organizma-s-pomoshchyu</a>	

14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1			3.10		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/22/10-klass-izmerenie-rezervov-organizma-s-pomoshchyu">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/22/10-klass-izmerenie-rezervov-organizma-s-pomoshchyu</a>	
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			4.10		<a href="https://studfile.net/preview/16544777/">https://studfile.net/preview/16544777/</a>	
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			8.10		<a href="https://studfile.net/preview/16544777/">https://studfile.net/preview/16544777/</a>	
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			10.10		<a href="https://infourok.ru/tema-obshie-pravila-i-obzor-metodov-trenirovki-kondicionnyh-kachestv-6514753.html">https://infourok.ru/tema-obshie-pravila-i-obzor-metodov-trenirovki-kondicionnyh-kachestv-6514753.html</a>	
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			11.10		<a href="https://infourok.ru/tema-obshie-pravila-i-obzor-metodov-trenirovki-kondicionnyh-kachestv-6514753.html">https://infourok.ru/tema-obshie-pravila-i-obzor-metodov-trenirovki-kondicionnyh-kachestv-6514753.html</a>	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 ч)</b>								
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1			15.10		<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Упражнения+для+профилактики+нарушения+и+коррекции+осанки&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Упражнения+для+профилактики+нарушения+и+коррекции+осанки&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1			17.10		<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Упражнения+для+профилактики+перенапряжения+органов+зрения+и+мышц+опорно-двигательного+аппарата+при+длительной+работе+за+компьютером&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Упражнения+для+профилактики+перенапряжения+органов+зрения+и+мышц+опорно-двигательного+аппарата+при+длительной+работе+за+компьютером&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			18.10		<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Комплекс+упражнений+атлетической+гимнастики+для+занятий+кондиционной+тренировкой&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Комплекс+упражнений+атлетической+гимнастики+для+занятий+кондиционной+тренировкой&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	

22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			22.10	<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Комплекс+упражнений+атлетической+гимнастики+для+занятий+кондиционной+тренировкой&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Комплекс+упражнений+атлетической+гимнастики+для+занятий+кондиционной+тренировкой&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			24.10	<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Комплекс+упражнений+аэробной+гимнастики+для+занятий+кондиционной+тренировкой&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Комплекс+упражнений+аэробной+гимнастики+для+занятий+кондиционной+тренировкой&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			25.10	<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Комплекс+упражнений+аэробной+гимнастики+для+занятий+кондиционной+тренировкой&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Комплекс+упражнений+аэробной+гимнастики+для+занятий+кондиционной+тренировкой&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (32 ч + 12 ч)</b>							
<b>2.1. Модуль «Спортивные игры». Футбол (10 ч + 4 ч)</b>							
25	Техническая подготовка в футболе	1			5.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/</a>	
26	Тактическая подготовка в футболе	1			7.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/</a>	
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1			8.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/</a>	
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			12.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/</a>	
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			14.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/</a>	
30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1			15.11	<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+футбол+Совершенствование+технических+действий+в+передаче+мяча%2C+стоя+на+месте+и+в+движении&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+футбол+Совершенствование+технических+действий+в+передаче+мяча%2C+стоя+на+месте+и+в+движении&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
31	Совершенствование технических действий в	1			19.11	<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкульт">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкульт</a>	

	передаче мяча, стоя на месте и в движении					<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+футбол+Совершенствование+технических+действий+в+передаче+мяча%2C+стоя+на+месте+и+в+движении&amp;lr=28096&amp;clid=9582">ура+футбол+Совершенствование+технических+действий+в+передаче+мяча%2C+стоя+на+месте+и+в+движении&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
32	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		21.11		<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+футбол+Совершенствование+техники+ведение+мяча+и+во+взаимодействии+с+партнером&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+футбол+Совершенствование+техники+ведение+мяча+и+во+взаимодействии+с+партнером&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
33	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		22.11		<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+футбол+Совершенствование+техники+ведение+мяча+и+во+взаимодействии+с+партнером&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+футбол+Совершенствование+техники+ведение+мяча+и+во+взаимодействии+с+партнером&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
34	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		26.11		<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+футбол+Совершенствование+техники+удара+по+мячу+в+движении&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+футбол+Совершенствование+техники+удар а+по+мячу+в+движении&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
35	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		28.11		<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+футбол+Совершенствование+техники+удар а+по+мячу+в+движении&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+футбол+Совершенствование+техники+удар а+по+мячу+в+движении&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
36	Тренировочные игры по мини-футболу	1		29.11		<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+футбол+Тренировочные+игры+по+мини-футболу&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+футбол+Тренировочные+игры+по+мини-футболу&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
37	Тренировочные игры по мини-футболу	1		3.12		<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+футбол+Тренировочные+игры+по+мини-футболу&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+футбол+Тренировочные+игры+по+мини-футболу&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
38	Техника судейства игры футбол	1		5.12		<a href="https://multiurok.ru/files/pravila-ighry-i-sudieistvosorievnovanii-po-futbol.html">https://multiurok.ru/files/pravila-ighry-i-sudieistvosorievnovanii-po-futbol.html</a>	
	<b>2.2. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (10 ч + 4 ч)</b>						
39	Техническая подготовка в баскетболе	1		6.12		<a href="https://multiurok.ru/files/plan-konspiekt-uroka-basketbol-dlia-10-klassa.html">https://multiurok.ru/files/plan-konspiekt-uroka-basketbol-dlia-10-klassa.html</a>	
40	Тактическая подготовка в баскетболе	1		10.12		<a href="https://multiurok.ru/files/plan-konspiekt-uroka-">https://multiurok.ru/files/plan-konspiekt-uroka-</a>	

						basketbol-dlia-10-klassa.html	
41	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			12.12	<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+баскетбол+ТРазвитие+скоростных+и+силовых+способностей+средствами+игры+баскетбол&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+баскетбол+ТРазвитие+скоростных+и+силовых+способностей+средствами+игры+баскетбол&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
42	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			13.12	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/09/01/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-sredstvami">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/09/01/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-sredstvami</a>	
43	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			17.12	<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+баскетбол+Развитие+выносливости+средствами+игры+баскетбол&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+баскетбол+Развитие+выносливости+средствами+игры+баскетбол&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
44	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			19.12	<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+баскетбол+Совершенствование+техники+ведение+мяча+&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+баскетбол+Совершенствование+техники+ведение+мяча+&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
45	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			20.12	<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+баскетбол+Совершенствование+техники+ведение+мяча+&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+баскетбол+Совершенствование+техники+ведение+мяча+&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
46	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			24.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/conspect/87805/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/conspect/87805/</a>	
47	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			26.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/conspect/87805/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/conspect/87805/</a>	
48	Тренировочные игры по баскетболу	1			27.12	<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+баскетбол+Тренировочные+игры+по+баскетболу&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+баскетбол+Тренировочные+игры+по+баскетболу&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
49	Тренировочные игры по баскетболу	1			9.01	<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+баскетбол+Тренировочные+игры+по+баскетболу&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+баскетбол+Тренировочные+игры+по+баскетболу&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
50	Тренировочные игры по баскетболу	1			10.01	<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+баскетбол+Тренировочные+игры+по+баскетболу&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+баскетбол+Тренировочные+игры+по+баскетболу&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	

						тболу&lr=28096&clid=9582	
51	Тренировочные игры по баскетболу	1			14.01	<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+баскетбол+Тренировочные+игры+по+баскетболу&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+баскетбол+Тренировочные+игры+по+баскетболу&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
52	Техника судейства игры баскетбол	1			16.01	<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+баскетбол+Тренировочные+игры+по+баскетболу&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+баскетбол+Тренировочные+игры+по+баскетболу&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
<b>2.3. Модуль «Спортивные игры». Волейбол (12 ч + 4 ч)</b>							
53	Техническая подготовка в волейболе	1			17.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/conspect/226129/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/conspect/226129/</a>	
54	Тактическая подготовка в волейболе	1			21.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/</a>	
55	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1			23.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/</a>	
56	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			24.01	<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-razvitie-vynoslivosti-skorostnih-i-skorostnosilovih-sposobnostey-369950.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-razvitie-vynoslivosti-skorostnih-i-skorostnosilovih-sposobnostey-369950.html</a>	
57	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			28.01	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/09/skorostno-silovaya-podgotovka-voleybolistov">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/09/skorostno-silovaya-podgotovka-voleybolistov</a>	
58	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			30.01	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/16/razvitie-koordinatsionnykh-sposobnostey-na-urokakh">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/16/razvitie-koordinatsionnykh-sposobnostey-na-urokakh</a>	
59	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			31.01	<a href="https://sportbox.by/igrovye-vidy-sporta/uprazhneniya-na-vynoslivost---razvitie-vynoslivosti-volejbolistov.html">https://sportbox.by/igrovye-vidy-sporta/uprazhneniya-na-vynoslivost---razvitie-vynoslivosti-volejbolistov.html</a>	
60	Совершенствование техники нападающего удара	1			4.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/conspect/226129/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/conspect/226129/</a>	

61	Совершенствование техники нападающего удара	1			6.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/conspect/226129/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/conspect/226129/</a>	
62	Совершенствование техники одиночного блока	1			7.02		<a href="https://uchitelya.com/fizkultura/77330-konspekt-uroka-obuchenie-odinochnomu-blokirovaniyu-10-klass.html">https://uchitelya.com/fizkultura/77330-konspekt-uroka-obuchenie-odinochnomu-blokirovaniyu-10-klass.html</a>	
63	Совершенствование техники одиночного блока	1			11.02		<a href="https://uchitelya.com/fizkultura/77330-konspekt-uroka-obuchenie-odinochnomu-blokirovaniyu-10-klass.html">https://uchitelya.com/fizkultura/77330-konspekt-uroka-obuchenie-odinochnomu-blokirovaniyu-10-klass.html</a>	
64	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1			13.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/</a>	
65	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1			14.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/</a>	
66	Тренировочные игры по волейболу	1			18.02		<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/uchebnaia-igra-v-voleibol.html">https://multiurok.ru/index.php/files/uchebnaia-igra-v-voleibol.html</a>	
67	Тренировочные игры по волейболу	1			20.02		<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/uchebnaia-igra-v-voleibol.html">https://multiurok.ru/index.php/files/uchebnaia-igra-v-voleibol.html</a>	
68	Техника судейства игры волейбол	1			21.02		<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/uchebnaia-igra-v-voleibol.html">https://multiurok.ru/index.php/files/uchebnaia-igra-v-voleibol.html</a>	
<b>Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (33 ч)</b>								
<b>3.1. Спортивная подготовка (16 ч)</b>								
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			25.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/</a>	
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			27.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/</a>	
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному	1			28.02		<a href="https://studopedia.org/13-10714.html">https://studopedia.org/13-10714.html</a>	

	виду спорта						
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		4.03		<a href="https://studopedia.org/13-10714.html">https://studopedia.org/13-10714.html</a>	
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		6.03		<a href="https://studopedia.org/13-10714.html">https://studopedia.org/13-10714.html</a>	
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		7.03		<a href="https://studopedia.org/13-10714.html">https://studopedia.org/13-10714.html</a>	
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		11.03		<a href="https://studopedia.org/13-10714.html">https://studopedia.org/13-10714.html</a>	
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		13.03		<a href="https://studopedia.org/13-10714.html">https://studopedia.org/13-10714.html</a>	
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		14.03		<a href="https://studopedia.org/13-10714.html">https://studopedia.org/13-10714.html</a>	
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		18.03		<a href="https://studopedia.org/13-10714.html">https://studopedia.org/13-10714.html</a>	
79	Участие в соревнованиях	1		20.03		<a href="https://yandex.ru/search/?text=Участие+в+соревнованиях+10+класс&amp;clid=2270456&amp;search_source=dzen_desktop_safe&amp;lr=28096">https://yandex.ru/search/?text=Участие+в+соревнованиях+10+класс&amp;clid=2270456&amp;search_source=dzen_desktop_safe&amp;lr=28096</a>	
80	Участие в соревнованиях	1		21.03		<a href="https://yandex.ru/search/?text=Участие+в+соревнованиях+10+класс&amp;clid=2270456&amp;search_source=dzen_desktop_safe&amp;lr=28096">https://yandex.ru/search/?text=Участие+в+соревнованиях+10+класс&amp;clid=2270456&amp;search_source=dzen_desktop_safe&amp;lr=28096</a>	
81	Участие в соревнованиях	1		1.04		<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/meropriyatia/polozhieniie_o_provedienii_sorievnovanii_v_10_11_kh_klassakh">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/meropriyatia/polozhieniie_o_provedienii_sorievnovanii_v_10_11_kh_klassakh</a>	
82	Участие в соревнованиях	1		3.04		<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/meropriyatia/polozhieniie_o_provedienii_sorievnovanii_v_10_11_kh_klassakh">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/meropriyatia/polozhieniie_o_provedienii_sorievnovanii_v_10_11_kh_klassakh</a>	
83	Судейство соревнований	1		4.04		<a href="https://uchitelya.kz/kz/material/32844">https://uchitelya.kz/kz/material/32844</a>	

84	Судейство соревнований	1		8.04		<a href="https://multiurok.ru/blog/organizatsiia-sudeistva-i-provedenie-sorevnovanii.html">https://multiurok.ru/blog/organizatsiia-sudeistva-i-provedenie-sorevnovanii.html</a>	
<b>3.2. Базовая физическая подготовка (17 ч)</b>							
85	Знания о ГТО	1		10.04		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		11.04		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/</a>	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		15.04		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/start/90534/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/start/90534/</a>	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		17.04		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/start/42587/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/start/42587/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a>	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		18.04		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a>	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		22.04		<a href="https://sudact.ru/law/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolneniiu-normativov_2/4/4.6/">https://sudact.ru/law/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolneniiu-normativov_2/4/4.6/</a>	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		24.04		<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Правила+и+техника+выполнения+норматива+комплекса+ГТО%3A+Бег+на+лыжах+3+км+или+5+км&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Правила+и+техника+выполнения+норматива+комплекса+ГТО%3A+Бег+на+лыжах+3+км+или+5+км&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		25.04		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/</a>	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		29.04		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/</a>	

94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			6.05		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			8.05		<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Правила+и+техника+выполнения+норматива+комплекса+ГТО%3A+Наклон+вперед+из+положения+стоя+на+гимнастической+скамье&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Правила+и+техника+выполнения+норматива+комплекса+ГТО%3A+Наклон+вперед+из+положения+стоя+на+гимнастической+скамье&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			13.05		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a>
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1			15.05		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			16.05		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/start/172069/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/start/172069/</a>
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1			20.05		<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Правила+и+техника+выполнения+норматива+комплекса+ГТО%3A+Стрельба+(пневматика+или+электронное+оружие)&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Правила+и+техника+выполнения+норматива+комплекса+ГТО%3A+Стрельба+(пневматика+или+электронное+оружие)&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>
100	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1			22.05		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/</a>
101	Итоговый урок.	1			23.05		<a href="https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Фестиваль+«Мы+готовы+к+ГТО!».+(сдача+норм+ГТО+с+соблюдением+правил+и+техники+выполнения+испытаний+(тестов)+6+ступени">https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Фестиваль+«Мы+готовы+к+ГТО!».+(сдача+норм+ГТО+с+соблюдением+правил+и+техники+выполнения+испытаний+(тестов)+6+ступени</a>



## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения план	Дата изучения факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечания
		Всего	Контрольные работы	Практически работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (10 ч)</b>								
1	Адаптация организма и здоровье человека	1			2.09		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/09/25/adaptatsiya-chelovecheskogo-organizma-na-fizicheskuyu">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/09/25/adaptatsiya-chelovecheskogo-organizma-na-fizicheskuyu</a>	
2	Здоровый образ жизни современного человека	1			4.09		<a href="https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Здоровый+образ+жизни+современного+человека&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Здоровый+образ+жизни+современного+человека&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
3	Определение индивидуального расхода энергии	1			6.09		<a href="https://infourok.ru/sutochnyj-rashod-energii-sportsmena-6222944.html">https://infourok.ru/sutochnyj-rashod-energii-sportsmena-6222944.html</a>	
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1			9.09		<a href="https://multiurok.ru/files/fizicheskai-a-kultura-v-professionalnoi-deiatelnost.html">https://multiurok.ru/files/fizicheskai-a-kultura-v-professionalnoi-deiatelnost.html</a>	
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1			11.09		<a href="https://infourok.ru/referat-dolgoletie-i-fizicheskaya-kultura-dlya-uchaschihsya-klassov-418371.html">https://infourok.ru/referat-dolgoletie-i-fizicheskaya-kultura-dlya-uchaschihsya-klassov-418371.html</a>	
6	Физическая культура и продолжительность жизни	1			13.09		<a href="https://infourok.ru/referat-">https://infourok.ru/referat-</a>	

	человека						<a href="http://dolgoletie-i-fizicheskaya-kultura-dlya-uchaschihsya-klassov-418371.html">dolgoletie-i-fizicheskaya-kultura-dlya-uchaschihsya-klassov-418371.html</a>
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1			16.09		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/05/profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-fizicheskoy">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/05/profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-fizicheskoy</a>
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1			18.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/conspect/120308/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/conspect/120308/</a>
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1			20.09		<a href="https://ugz52.ru/recomendation/pervaya-pomoshh-pri-perelomah-i-vyvihah/">https://ugz52.ru/recomendation/pervaya-pomoshh-pri-perelomah-i-vyvihah/</a>
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1			23.09		<a href="https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Оказание+первой+помощи+при+обморожении+%2C+солнечном+и+тепловом+ударах&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Оказание+первой+помощи+при+обморожении+%2C+солнечном+и+тепловом+ударах&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности (8 ч)</b>							
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1			25.09		<a href="https://znanio.ru/media/fizkulturno-ozdorovitelnye-meropriyatiya-v-rezhime-dnya-2510746">https://znanio.ru/media/fizkulturno-ozdorovitelnye-meropriyatiya-v-rezhime-dnya-2510746</a>
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1			27.09		<a href="https://infourok.ru/relaksaciya-kak-sostavnaya-chast-vosstanovitelnyh-meropriyatij-posle-intensivnyh-nagruzok-na-urokah-fizicheskoy-kultury-v-10-i-1-4435888.html">https://infourok.ru/relaksaciya-kak-sostavnaya-chast-vosstanovitelnyh-meropriyatij-posle-intensivnyh-nagruzok-na-urokah-fizicheskoy-kultury-v-10-i-1-4435888.html</a>
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1			2.10		<a href="https://eduherald.ru/ru/article/view?id=21276">https://eduherald.ru/ru/article/view?id=21276</a>

14	Синхрोगимнастика «Ключ»	1			4.10		<a href="https://hasai.ru/metod-klyuch/sinkhrogimnastika/">https://hasai.ru/metod-klyuch/sinkhrogimnastika/</a>	
15	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1			7.09		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/17/sposoby-lechebnogo-massazha-11-klass">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/17/sposoby-lechebnogo-massazha-11-klass</a>	
16	Банные процедуры	1			9.10		<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-banya-i-bannie-proceduri-1116703.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-banya-i-bannie-proceduri-1116703.html</a>	
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			11.10		<a href="https://a-pet.ru/wp-content/uploads/2020/02/Fizzk-SRS-K-9.pdf">https://a-pet.ru/wp-content/uploads/2020/02/Fizzk-SRS-K-9.pdf</a>	
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1			14.10		<a href="https://a-pet.ru/wp-content/uploads/2020/02/Fizzk-SRS-K-9.pdf">https://a-pet.ru/wp-content/uploads/2020/02/Fizzk-SRS-K-9.pdf</a>	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 ч)</b>								
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1			16.10		<a href="https://multiurok.ru/files/fizicheskie-uprazhneniia-kak-profilaktika-prostudy.html">https://multiurok.ru/files/fizicheskie-uprazhneniia-kak-profilaktika-prostudy.html</a>	
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1			18.10		<a href="https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-izbitochnoy-masse-tela-1471907.html">https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-izbitochnoy-masse-tela-1471907.html</a>	
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1			21.10		<a href="https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Комплекс+упражнений+силовой+гимнастики+(шейпинг)актики+целлюлита&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Комплекс+упражнений+силовой+гимнастики+(шейпинг)актики+целлюлита&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1			23.10		<a href="https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/377101-">https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/377101-</a>	

							razrabotka-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlja-	
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1			25.10		ibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/856764.pdf	
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1			5.11		ibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/856764.pdf	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (32 ч)</b>								
<b>2.1. Модуль «Спортивные игры». Футбол (10 ч)</b>								
25	Техническая подготовка в футболе	1			7.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/</a>	
26	Тактическая подготовка в футболе	1			11.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/</a>	
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1			13.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/start/79881/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/start/79881/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4972/start/77761/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4972/start/77761/</a>	
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			15.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4244/start/78744/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4244/start/78744/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3912/start/88045/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3912/start/88045/</a>	
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			18.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6125/start/279198/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6125/start/279198/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3921/start/169925/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3921/start/169925/</a>	
30	Совершенствование техники передачи мяча в	1			20.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4974/start/169951/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4974/start/169951/</a>	

	процессе передвижения с разной скоростью					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/start/79854/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/start/79854/</a>
31	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1			22.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4976/start/279224/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4976/start/279224/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/start/91317/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/start/91317/</a>
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			25.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3945/start/90425/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3945/start/90425/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3934/start/41548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3934/start/41548/</a>
33	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1			27.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5523/start/91344/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5523/start/91344/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6126/start/79828/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6126/start/79828/</a>
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1			29.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/start/89803/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/start/89803/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/start/279250/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/start/279250/</a>
<b>2.2. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (10 ч)</b>						
35	Техническая подготовка в баскетболе	1			2.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1			4.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/</a>
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			6.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/</a>
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			9.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/</a>
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			11.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/</a>
40	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте	1			13.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/61">https://resh.edu.ru/subject/lesson/61</a>

	и при передвижении						<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/start/169465/">06/start/95813/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/start/169465/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3830/start/80065/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3830/start/80065/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/start/169623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/start/169623/</a>
41	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1			16.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/start/86315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/start/86315/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/start/87806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/start/87806/</a>
42	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1			18.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/start/79907/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/start/79907/</a>
43	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			20.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3844/start/90398/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3844/start/90398/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5419/start/169744/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5419/start/169744/</a>
44	Тренировочные игры по баскетболу	1			23.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/start/169790/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/start/169790/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/start/169848/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/start/169848/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/start/85907/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/start/85907/</a>
<b>2.3. Модуль «Спортивные игры». Волейбол (12 ч)</b>							
45	Техническая подготовка в волейболе	1			25.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/49">https://resh.edu.ru/subject/lesson/49</a>

						<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/">63/start/43532/</a>	
46	Тактическая подготовка в волейболе	1			27.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/</a>	
47	Общефизическая подготовка в волейболе	1			8.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/</a>	
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			10.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/start/171989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/start/171989/</a>	
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			13.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/</a>	
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			15.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/start/169287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/start/169287/</a>	
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			17.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/start/41745/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/start/41745/</a>	
52	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			20.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/</a>	
53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			22.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/</a>	
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1			24.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/</a>	
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			27.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/</a>	
56	Тренировочные игры по волейболу	1			29.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6103/start/169361/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6103/start/169361/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/start/169386/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/start/169386/</a>	

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (12 ч)</b> <b>Модуль «Атлетические единоборства»</b>							
57	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1			31.01		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/25/instruksiya-po-tehnike-bezopasnosti-po-edinoborstvu">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/25/instruksiya-po-tehnike-bezopasnosti-po-edinoborstvu</a>
58	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1			3.02		<a href="https://yandex.ru/search/?text=11+клас+физкультура+Техника+само+страховки+в+атлетических+единоборствах&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=11+клас+физкультура+Техника+само+страховки+в+атлетических+единоборствах&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>
59	Техника стоек в атлетических единоборствах	1			5.02		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/05/04/urok-fizicheskoy-kultury-atleticheskie-edinoborstva">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/05/04/urok-fizicheskoy-kultury-atleticheskie-edinoborstva</a>
60	Техника захватов в атлетических единоборствах	1			7.02		<a href="https://fizkulturana5.ru/edinoborstva/elementy-borby-yunoshi-x-klassa-priemy-borby-stoya.html">https://fizkulturana5.ru/edinoborstva/elementy-borby-yunoshi-x-klassa-priemy-borby-stoya.html</a>
61	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1			10.02		<a href="https://multiurok.ru/blog/priemy-bor-by-stoia-brosok-ryvkom-s-zahvatom-piatki-iznutri.html">https://multiurok.ru/blog/priemy-bor-by-stoia-brosok-ryvkom-s-zahvatom-piatki-iznutri.html</a>
62	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1			12.02		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/10/prezentatsi-i-0">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/10/prezentatsi-i-0</a>
63	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1			14.02		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/24/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-po-razdelu">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/24/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-po-razdelu</a>

64	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1			17.02		<a href="https://studfile.net/preview/16567998/">https://studfile.net/preview/16567998/</a>	
65	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1			19.02		<a href="https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Имитационные+упражнения+в+защитных+действиях+от+удара+кулаком+в+голову&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Имитационные+упражнения+в+защитных+действиях+от+удара+кулаком+в+голову&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
66	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1			21.02		<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2022/05/31/osobennosti-metodiki-razvitiya-skorostno-silovyh">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2022/05/31/osobennosti-metodiki-razvitiya-skorostno-silovyh</a>	
67	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1			26.02		<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2022/05/31/osobennosti-metodiki-razvitiya-skorostno-silovyh">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2022/05/31/osobennosti-metodiki-razvitiya-skorostno-silovyh</a>	
68	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1			28.02		<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2022/05/31/osobennosti-metodiki-razvitiya-skorostno-silovyh">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2022/05/31/osobennosti-metodiki-razvitiya-skorostno-silovyh</a>	
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (30 ч)</b>								
<b>4.1. Спортивная подготовка (14 ч)</b>								
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			3.03		<a href="https://studopedia.org/13-10714.html">https://studopedia.org/13-10714.html</a>	
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			5.03		<a href="https://studopedia.org/13-10714.html">https://studopedia.org/13-10714.html</a>	
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду	1			7.03		<a href="https://studopedia.org/13-">https://studopedia.org/13-</a>	

	спорта					10714.html	
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			12.03	<a href="https://studopedia.org/13-10714.html">https://studopedia.org/13-10714.html</a>	
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			14.03	<a href="https://studopedia.org/13-10714.html">https://studopedia.org/13-10714.html</a>	
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			17.03	<a href="https://studopedia.org/13-10714.html">https://studopedia.org/13-10714.html</a>	
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			19.03	<a href="https://studopedia.org/13-10714.html">https://studopedia.org/13-10714.html</a>	
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			21.03	<a href="https://studopedia.org/13-10714.html">https://studopedia.org/13-10714.html</a>	
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			31.03	<a href="https://studopedia.org/13-10714.html">https://studopedia.org/13-10714.html</a>	
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			2.04	<a href="https://studopedia.org/13-10714.html">https://studopedia.org/13-10714.html</a>	
79	Участие в соревнованиях	1			4.04	<a href="https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Участие+в+соревнованиях&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Участие+в+соревнованиях&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
80	Участие в соревнованиях	1			7.04	<a href="https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Участие+в+соревнованиях&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Участие+в+соревнованиях&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
81	Участие в соревнованиях	1			9.04	<a href="https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Участие+в+соревнованиях&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Участие+в+соревнованиях&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
82	Судейство соревнований	1			11.04	<a href="https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Участие+в+со">https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Участие+в+со</a>	

							ревнованиях&lr=28096&clid=958 2
<b>4.2. Базовая физическая подготовка (15 ч)</b>							
83	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1			14.04		<a href="https://multiurok.ru/files/tekhnika-bezopasnosti-vo-vremia-vypolneniia-norm-v.html">https://multiurok.ru/files/tekhnika-bezopasnosti-vo-vremia-vypolneniia-norm-v.html</a> <a href="https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf">https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf</a>
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			06.04		<a href="http://frs24.ru/st/normy-gto-beg/">http://frs24.ru/st/normy-gto-beg/</a>
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			18.04		<a href="http://frs24.ru/st/normy-gto-beg/">http://frs24.ru/st/normy-gto-beg/</a>
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			23.04		<a href="https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/бег-на-средние-и-длинные-дистанции-в-ра/">https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/бег-на-средние-и-длинные-дистанции-в-ра/</a>
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			25.04		<a href="https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/бег-на-средние-и-длинные-дистанции-в-ра/">https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/бег-на-средние-и-длинные-дистанции-в-ра/</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1			28.04		<a href="https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/бег-на-средние-и-длинные-дистанции-в-ра/">https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/бег-на-средние-и-длинные-дистанции-в-ра/</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			30.04		<a href="https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Правила+и+техника+выполнения+норматива+комплекса+ГТО%3A+Бег+на+лыжах+3+км+или+5+км+тива+комплекса+ГТО%3A+Бег+на+2000+м+и">https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Правила+и+техника+выполнения+норматива+комплекса+ГТО%3A+Бег+на+лыжах+3+км+или+5+км+тива+комплекса+ГТО%3A+Бег+на+2000+м+и</a>

							ли+3000+м&lr=28096&clid=9582	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			5.05		<a href="https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf">https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf</a>	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			7.05		<a href="https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf">https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf</a>	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			14.05		<a href="https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf">https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf</a>	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			16.05		<a href="https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf">https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf</a>	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1			19.05		<a href="https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf">https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf</a>	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			21.05		<a href="https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf">https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf</a>	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1			23.05		<a href="https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf">https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf</a>	
97	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1			26.05			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		97	0	0				