

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Адаптация организма и здоровье человека	1	
2	Здоровый образ жизни современного человека	1	
3	Определение индивидуального расхода энергии	1	
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1	
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1	
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1	
8	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	
9	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы,	1	

	ушибы)		
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1	
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: массаж и самомассаж	1	
12	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: банные процедуры	1	
13	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	
14	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхрогимнастика «Ключ»	1	
15	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
16	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1	
17	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	
18	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1	
19	Техническая подготовка в футболе	1	
20	Тактическая подготовка в футболе	1	
21	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1	
22	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	
23	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	
24	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1	

25	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1	
26	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	
27	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1	
28	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1	
29	Техническая подготовка в баскетболе	1	
30	Тактическая подготовка в баскетболе	1	
31	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	
32	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1	
34	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	
35	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	
36	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	
37	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	
38	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	
39	Тренировочные игры по баскетболу	1	
40	Техническая подготовка в волейболе	1	
41	Тактическая подготовка в волейболе	1	
42	Общая физическая подготовка в волейболе	1	
43	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1	

44	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1	
45	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	
46	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	
47	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	
48	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	
49	Тренировочные игры по волейболу	1	
50	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1	
51	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1	
52	Техника стоек в атлетических единоборствах	1	
53	Техника захватов в атлетических единоборствах	1	
54	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1	
55	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1	
56	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1	
57	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1	
58	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1	
59	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1	
60	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1	
61	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1	

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг.	1	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши)	1	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 или 7 ступеней	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884152

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025