

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области
Администрация города Рязани
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ "Школа № 46"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Руководитель МО

Масева Г.Н.

Протокол №1 от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
НМР

Соколова М.В.

Протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Школа № 46"

Юркина Ю.И.

Приказ № 109/01-01
от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1660898)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

город Рязань 2024

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Физическая культура как социальное явление	5	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fizra-
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fizra-
Итого по разделу		8	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fizra-
Итого по разделу		10	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fizra-
Итого по разделу		6	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	https://resh.edu.ru/subject/9/

			РЕИШ Сайт Инфоурок https://fizra-
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕИШ Сайт Инфоурок https://fizra-
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕИШ Сайт Инфоурок https://fizra-
Итого по разделу		32	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность			
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	12	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕИШ Сайт Инфоурок https://fizra-
Итого по разделу		12	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
4.1	Спортивная подготовка	16	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕИШ Сайт Инфоурок https://fizra-
4.2	Базовая физическая подготовка	18	
Итого		34	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fizra-
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fizra-
Итого по разделу		10	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fizra-
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fizra-
Итого по разделу		8	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕШ Сайт Инфоурок https://fizra-

Итого по разделу		6	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕИШ Сайт Инфоурок https://fizra-
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕИШ Сайт Инфоурок https://fizra-
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕИШ Сайт Инфоурок https://fizra-
Итого по разделу		32	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность			
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕИШ Сайт Инфоурок https://fizra-
Итого по разделу		12	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
4.1	Спортивная подготовка	16	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕИШ Сайт Инфоурок https://fizra-
4.2	Базовая физическая подготовка	18	https://resh.edu.ru/subject/9/ РЕИШ Сайт Инфоурок https://fizra-

Итого	34	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	

Поурочное планирование 10 класс

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	2	3	
1. 1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
2. 2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Прыжок с места. Совершенствование низкого старта и стартового разгона.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
3. 3	Бег с низкого старта, бег с ускорением. У- бега 30м. Эстафетный бег.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
4. 4	Низкий старт. Прыжок в длину. Эстафетный бег.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
5. 5	Эстафетный бег. Прыжок в длину. ОФП.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
6. 6	Бег с низкого старта. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Бег до 8 мин. с 2-3 ускорениями до 80м.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
7. 7	Бег на 100м - У. Повторение техники передачи эстафеты изученным способом.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
8. 8	Бег до 9 мин. с ускорениями. Метание гранаты.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
9. 9	Совершенствование бега по повороту. Бег 400м.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
10. 10	У- бег 1000м. Метание гранаты.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
11. 11	Совершенствование преодоления полосы препятствий. Бег до 10 мин. с ускорениями.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
12. 12	Совершенствование преодоления полосы препятствий. Метание. Проведение бега до 11 мин.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
13. 13	Челночный бег – У. Прыжки через скакалку. ОФП.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
14. 14	Развитие прыгучести. Метание Прыжки через скакалку за 60сек – У.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/

15. 1	Физическая культура и физическое здоровье. ТБ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие координационных способностей.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
16. 2	Повторение техники передвижений и остановок. Броски с точек. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
17. 3	Бросок в движении с обводкой штрафной зоны. Учебная игра. Челночный бег.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
18. 4	Персональная защита. Бросок в прыжке. Броски по кольцу. Штрафной бросок. Стритбол.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
19. 5	Совершенствование действий двух нападающих против одного защитника. Броски по кольцу. Стритбол.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
20. 6	Разучивание тактических действий в нападении. Бросок в движении. Персональная защита.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
21. 7	Ведение мяча с сопротивлением. Ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра «3х3».	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
22. 8	Ловля, передача мяча. Бросок с места и в движении. Ловля мяча после отскока от щита. Персональная защита. Учебная игра «4х4».	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
23. 9	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок . Персональная защита. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
24. 10	Передача мяча в стену – У. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
25. 11	Вырывание и выбивание мяча. Бросок в движении – У. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
26. 12	Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
27. 13	Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
28. 1	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Инструктаж по технике безопасности. Акробатика. Девочки: равновесию на одной ноге, выпад вперед и кувырок вперед в группировке. Мальчики: стойки на голове.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
29. 2	Акробатика. Развитие гибкости. Стойка на голове и руках. Переворот боком. Тест на гибкость – У.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
30. 3	Акробатика. Девочки: разучивание акробатического соединения. Мальчики: закрепление техники длинного кувырка с разбега. Развитие гибкости.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/

31. 4	Акробатика. Упражнения в парах. Стойка на голове и руках. Переворот боком.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
32. 5	Акробатика. Девочки: оценивание моста из положения стоя – встать. Мальчики: оценивание длинного кувырка с 3-4 шагов. Пресс – У.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
33. 6	Акробатика. Девочки: разучивание акробатического соединения. Мальчики: закрепление техники длинного кувырка с разбега. Развитие гибкости.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
34. 7	Акробатика. Совершенствование акробатической комбинации. Тренировка в лазании по канату на скорость.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
35. 8	Упражнения в равновесии:расхождение при встрече, прыжки, пробегание. Лазание по канату – У.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
36. 9	Акробатическая комбинация – УЧЕТ. Развитие силовых качеств.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
37. 10	Акробатика. Совершенствование акробатической комбинации. Тренировка в лазании по канату на скорость. Подтягивание – У.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
38. 11	Опорный прыжок. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Прыжки на скакалках. Эстафеты.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
39. 12	Опорный прыжок. Прыжки на скакалках. ОФП.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
40. 13	Опорный прыжок. ОФП. Полоса препятствий.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
41. 14	Висы и упоры. Строевые упражнения. Опорный прыжок – У.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
42. 1	ТБ при игре в волейбол. Стойка и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передача мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
43. 2	Стойка и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передача мяча в парах и тройках. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/

44. 3	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в тройках с перебеганием. Верхняя передача над собой – У.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
45. 4	Комбинации из элементов: прием, передача, удар. Развивать физическое качество — прыгучесть и силу. Уметь играть в команде. Учебная игра. ОФП.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
46. 5	Нижняя прямая подача, прием подачи. Верхняя передача о стену – У.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
47. 6	Передача мяча над собой во встречных колоннах с перебеганием. Нижняя прямая подача, прием подачи – У. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
48. 7	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
49. 1	ТБ. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
49. 1	ТБ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие координационных способностей.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
50. 2	Попеременный двухшажный ход – У техники. Встречная эстафета. Повторение техники торможения плугом и упором. Прохождение дистанции до 2000м.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
50. 2	Повторение техники передвижений и остановок. Броски с точек. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
51. 3	Совершенствование координации работы рук пи переходе с одного хода на другой. Прохождение 2000м с 2-3 ускорениями.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
51. 3	Персональная защита. Бросок в прыжке. Броски по кольцу. Штрафной бросок. Стритбол.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
52. 4	Умение переходить с одного хода на другой - У техники. Совершенствование техники попеременный четырехшажный ход. Прохождение 2000м.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
52. 4	Ведение мяча с сопротивлением. Ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра «3х3».	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/

53. 5	Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м. Развитие выносливости	1	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53. 5	Нападение быстрым прорывом. Ловля и бросок в движении. Броски по кольцу. Стритбол.	1	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54. 6	Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1км. Попеременный четырехшажный ход. Развитие выносливости.	1	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54. 6	Вырывание и выбивание мяча. Персональная защита. Нападение быстрым прорывом. Эстафеты.	1	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55. 7	Попеременный четырехшажный ход - У. Коньковый ход. Эстафеты.	1	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55. 7	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. Персональная защита. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56. 8	Совершенствование изученных ходов. Прохождение 2000м со сменой ходов. Коньковый ход. Эстафеты.	1	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56. 8	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Игра в нападении. Стритбол.	1	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57. 9	Совершенствование изученных ходов. Поворот махом. Прохождение 3000м со сменой ходов. Игра «Биатлон».	1	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57. 9	Стойки и передвижения. Штрафной бросок. Персональная защита. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58. 10	Прохождение дистанции 3000м с переменной скоростью и применением лыжных ходов, подъемов и спусков. Коньковый ход.	1	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58. 10	Стойки и передвижения. Бросок одной рукой от плеча в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра Стритбол.	1	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59. 11	Прохождение контрольной прикидки на 3000м. Коньковый ход. Круговая эстафета.	1	ww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

59. 11	Штрафной бросок. Бросок в прыжке одной рукой от плеча. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
60. 12	Совершенствование изученных ходов. Прохождение 3000м со сменой ходов. Игра «Биатлон».	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
60. 12	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Игра в нападении. Стритбол.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
61. 13	Развитие выносливости. У – ходьба на лыжах 2000м. Эстафеты.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
61. 13	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в тройках с перебеганием. Верхняя передача над собой.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
62. 14	Совершенствование изученных ходов. Коньковый ход. Развитие выносливости.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
62. 14	Стойка и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передача мяча в парах и тройках. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
63. 1	ТБ при игре в волейбол. Стойка и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передача мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
64. 2	Стойка и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передача мяча в парах и тройках. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
65. 3	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в тройках с перебеганием. Верхняя передача над собой.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
66. 4	Комбинации из элементов: прием, передача, удар. Развивать физическое качество — прыгучесть и силу. Уметь играть в команде. Учебная игра. ОФП.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
67. 5	Передача мяча над собой во встречных колоннах с перебеганием. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
68. 6	Комбинации из элементов: прием, передача, удар. Развивать физическое качество — прыгучесть и силу. Уметь играть в команде. Учебная игра. ОФП.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/

69. 7	Нижняя прямая подача, прием подачи. Верхняя передача о стену в парах. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
70. 8	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
71. 9	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
72. 10	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча в тройках. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
73. 11	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча в тройках. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
74. 12	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
75. 13	Комбинации из элементов: прием, передача, удар. Развивать физическое качество — прыгучесть и силу. Уметь играть в команде. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
76. 14	Верхняя передача и нижний прием мяча в тройках . Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
77. 15	Совершенствование изученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
78. 16	Совершенствование изученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
79. 1	Футбол .Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
80. 2	Футбол. Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
81. 3	Футбол. Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
82. 4	Футбол. Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
83. 5	Штрафной бросок - У. Бросок в прыжке одной рукой от плеча. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
84. 6	Стойки и передвижения. Бросок одной рукой от плеча в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра Стритбол.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
85. 1	Тактическая подготовка в баскетболе	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
86. 2	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/

87. 3	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
88. 4	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
89. 5	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
90. 6	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
91. 7	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
92. 8	Техническая подготовка в баскетболе Тренировочные игры по баскетболу	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
93. 9	Итоговая контрольная работа	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
94. 1	Прыжки в высоту с разбега. Старты из различных исходных положений. Бег с низкого старта. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
95. 2	Спец. упражнения. Прыжок в высоту. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
96. 3	Спец. упражнения. Совершенствование прыжка в высоту. Старты из различных исходных положений.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
97. 4	Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжок в длину с места .	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
98. 5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м, 30 м.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
99. 6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м - У. Метание гранаты на дальность.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
100. 7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 100м - .	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
101. 8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 400м. Метание гранаты на дальность.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
102. 9	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/

Поурочное планирование 11 класс

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	2	3	
1. 1	Адаптация организма и здоровье человека Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
2. 2	Определение индивидуального расхода энергии Прыжок с места. Совершенствование низкого старта и стартового разгона.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
3. 3	Физическая культура и продолжительность жизни человека Бег с низкого старта, бег с ускорением. У- бега 30м. Эстафетный бег.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
4. 4	Низкий старт. Прыжок в длину. Эстафетный бег.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
5. 5	Эстафетный бег. Прыжок в длину. ОФП.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
6. 6	Бег с низкого старта. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Бег до 8 мин. с 2-3 ускорениями до 80м.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
7. 7	Бег на 100м - У. Повторение техники передачи эстафеты изученным способом.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
8. 8	Бег до 9 мин. с ускорениями. Метание гранаты.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
9. 9	Совершенствование бега по повороту. Бег 400м.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
10. 10	У- бег 1000м. Метание гранаты.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
11. 11	Совершенствование преодоления полосы препятствий. Бег до 10 мин. с ускорениями.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
12. 12	Совершенствование преодоления полосы препятствий. Метание. Проведение бега до 11 мин.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
13. 13	Челночный бег – У. Прыжки через скакалку. ОФП.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/

14. 14	Развитие прыгучести. Метание Прыжки через скакалку за 60сек – У.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
15. 1	Физическая культура и физическое здоровье. ТБ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие координационных способностей.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
16. 2	Повторение техники передвижений и остановок. Броски с точек. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
17. 3	Бросок в движении с обводкой штрафной зоны. Учебная игра. Челночный бег.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
18. 4	Персональная защита. Бросок в прыжке. Броски по кольцу. Штрафной бросок. Стритбол.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
19. 5	Совершенствование действий двух нападающих против одного защитника. Броски по кольцу. Стритбол.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
20. 6	Разучивание тактических действий в нападении. Бросок в движении. Персональная защита.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
21. 7	Ведение мяча с сопротивлением. Ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра «3х3».	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
22. 8	Ловля, передача мяча. Бросок с места и в движении. Ловля мяча после отскока от щита. Персональная защита. Учебная игра «4х4».	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
23. 9	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок . Персональная защита. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
24. 10	Передача мяча в стену – У. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
25. 11	Вырывание и выбивание мяча. Бросок в движении – У. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
26. 12	Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
27. 13	Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
28. 1	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Инструктаж по технике безопасности. Акробатика. Девочки: равновесию на одной ноге, выпад вперед и кувырок вперед в группировке. Мальчики: стойки на голове.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
29. 2	Акробатика. Развитие гибкости. Стойка на голове и руках. Переворот боком. Тест на гибкость – У.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/

30. 3	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг». Акробатика. Девочки: разучивание акробатического соединения. Мальчики: закрепление техники длинного кувырка с разбега.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
31. 4	Акробатика. Упражнения в парах. Стойка на голове и руках. Переворот боком.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
32. 5	Акробатика. Девочки: оценивание моста из положения стоя – встать. Мальчики: оценивание длинного кувырка с 3-4 шагов. Пресс – У.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
33. 6	Акробатика. Девочки: разучивание акробатического соединения. Мальчики: закрепление техники длинного кувырка с разбега. Развитие гибкости.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
34. 7	Акробатика. Совершенствование акробатической комбинации. Тренировка в лазании по канату на скорость.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
35. 8	Упражнения в равновесии :расхождение при встрече, прыжки, пробегание. Лазание по канату – У.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
36. 9	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой Акробатическая комбинация – УЧЕТ. Развитие силовых качеств.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
37. 10	Акробатика. Совершенствование акробатической комбинации. Тренировка в лазании по канату на скорость. Подтягивание – У.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
38. 11	Опорный прыжок. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Прыжки на скакалках. Эстафеты.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
39. 12	Опорный прыжок. Прыжки на скакалках. ОФП.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
40. 13	Опорный прыжок. ОФП. Полоса препятствий.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
41. 14	Висы и упоры. Строевые упражнения. Опорный прыжок – У.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
42. 1	ТБ при игре в волейбол. Стойка и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передача мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/

43. 2	Стойка и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передача мяча в парах и тройках. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
44. 3	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в тройках с перебеганием. Верхняя передача над собой – У.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
45. 4	Комбинации из элементов: прием, передача, удар. Развивать физическое качество — прыгучесть и силу. Уметь играть в команде. Учебная игра. ОФП.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
46. 5	Нижняя прямая подача, прием подачи. Верхняя передача о стену – У.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
47. 6	Передача мяча над собой во встречных колоннах с перебеганием. Нижняя прямая подача, прием подачи – У. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
48. 7	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
49. 1	ТБ. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
49. 1	ТБ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие координационных способностей.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
50. 2	Попеременный двухшажный ход – У техники. Встречная эстафета. Повторение техники торможения плугом и упором. Прохождение дистанции до 2000м.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
50. 2	Повторение техники передвижений и остановок. Броски с точек. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
51. 3	Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Прохождение 2000м с 2-3 ускорениями.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
51. 3	Персональная защита. Бросок в прыжке. Броски по кольцу. Штрафной бросок. Стритбол.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
52. 4	Умение переходить с одного хода на другой - У техники. Совершенствование техники попеременный четырехшажный ход. Прохождение 2000м.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
52. 4	Ведение мяча с сопротивлением. Ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра «3х3».	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/

4			
53. 5	Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м. Развитие выносливости	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
53. 5	Нападение быстрым прорывом. Ловля и бросок в движении. Броски по кольцу. Стритбол.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
54. 6	Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1км. Попеременный четырехшажный ход. Развитие выносливости.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
54. 6	Вырывание и выбивание мяча. Персональная защита. Нападение быстрым прорывом. Эстафеты.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
55. 7	Попеременный четырехшажный ход - У. Коньковый ход. Эстафеты.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
55. 7	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. Персональная защита. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
56. 8	Совершенствование изученных ходов. Прохождение 2000м со сменой ходов. Коньковый ход. Эстафеты.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
56. 8	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Игра в нападении. Стритбол.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
57. 9	Совершенствование изученных ходов. Поворот махом. Прохождение 3000м со сменой ходов. Игра «Биатлон».	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
57. 9	Стойки и передвижения. Штрафной бросок. Персональная защита. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
58. 10	Прохождение дистанции 3000м с переменной скоростью и применением лыжных ходов, подъемов и спусков. Коньковый ход.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
58. 10	Стойки и передвижения. Бросок одной рукой от плеча в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра Стритбол.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
59. 11	Прохождение контрольной прикидки на 3000м. Коньковый ход. Круговая эстафета.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/

59. 11	Штрафной бросок. Бросок в прыжке одной рукой от плеча. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
60. 12	Совершенствование изученных ходов. Прохождение 3000м со сменой ходов. Игра «Биатлон».	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
60. 12	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Игра в нападении. Стритбол.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
61. 13	Развитие выносливости. У – ходьба на лыжах 2000м. Эстафеты.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
61. 13	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в тройках с перебеганием. Верхняя передача над собой.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
62. 14	Совершенствование изученных ходов. Коньковый ход. Развитие выносливости.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
62. 14	Стойка и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передача мяча в парах и тройках. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
63. 1	ТБ при игре в волейбол. Стойка и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передача мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
64. 2	Стойка и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передача мяча в парах и тройках. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
65. 3	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в тройках с перебеганием. Верхняя передача над собой.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
66. 4	Комбинации из элементов: прием, передача, удар. Развивать физическое качество — прыгучесть и силу. Уметь играть в команде. Учебная игра. ОФП.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
67. 5	Передача мяча над собой во встречных колоннах с перебеганием. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
68. 6	Комбинации из элементов: прием, передача, удар. Развивать физическое качество — прыгучесть и силу. Уметь играть в команде. Учебная игра. ОФП.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/

69. 7	Нижняя прямая подача, прием подачи. Верхняя передача о стену в парах. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
70. 8	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
71. 9	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
72. 10	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча в тройках. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
73. 11	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча в тройках. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
74. 12	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
75. 13	Комбинации из элементов: прием, передача, удар. Развивать физическое качество — прыгучесть и силу. Уметь играть в команде. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
76. 14	Верхняя передача и нижний прием мяча в тройках . Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
77. 15	Совершенствование изученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
78. 16	Совершенствование изученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
79. 1	Футбол .Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
80. 2	Футбол. Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером. Техническая подготовка в футболе	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
81. 3	Футбол. Совершенствование техники удара по мячу в движении. Тактическая подготовка в футболе	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
82. 4	Футбол. Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
83. 5	Штрафной бросок - У. Бросок в прыжке одной рукой от плеча. Учебная игра.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
84. 6	Стойки и передвижения. Бросок одной рукой от плеча в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра Стритбол.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
85. 1	Тактическая подготовка в баскетболе	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
86. 2	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/

87. 3	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
88. 4	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
89. 5	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
90. 6	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
91. 7	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
92. 8	Техническая подготовка в баскетболе Тренировочные игры по баскетболу	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
93. 9	Итоговая контрольная работа	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
94. 1	Прыжки в высоту с разбега. Старты из различных исходных положений. Бег с низкого старта. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
95. 2	Спец. упражнения. Прыжок в высоту. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
96. 3	Спец. упражнения. Совершенствование прыжка в высоту. Старты из различных исходных положений.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
97. 4	Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжок в длину с места .	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
98. 5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м, 30 м.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
99. 6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м - У. Метание гранаты на дальность.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
100. 7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 100м - .	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
101. 8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 400м. Метание гранаты на дальность.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
102. 9	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени.	1	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	ww.edu.ru www.school. edu.ru https://uchi.r u/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (10-11 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е- Волгоград: Учитель, 2019

Учебники

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич
Физическая культура 10 – 11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2019.

Пособие для обучающихся

Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2018;

Пособия для учителя

1. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2019.

2. Журнал «Спорт в школе»

3. Журнал «Физическая культура в школе».

Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК

3. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2013.
4. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
5. Лёгкая атлетика. Макаров А.Н. – М., 1990.
6. Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.
7. Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.
8. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.
9. Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.
10. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>
РЕШ
Сайт Инфоурок
<https://fiz-ra->