

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

В соответствии с календарным учебным графиком на 2024-2025 учебный год рабочая программа в 11 классе составлена на 66 часов. Выполнение федеральной программы в полном объеме предусмотрено за счет объединения тем №65 и №66, №67 и №68.

В процессе реализации данной рабочей программы предусмотрено диагностические задания по формированию функциональной грамотности не менее 1 раза в четверть:

№ урока	Формулировка задания	Ссылка на образовательный ресурс
1 четверть	Естественно-научная грамотность	https://fg.resh.edu.ru/
2 четверть	Срез знаний	Администрация
3 четверть	Политоринг	
4 четверть	Естественно-научная грамотность	https://fg.resh.edu.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1			06.09.24	https://multiurok.ru/index.php/files/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-na-urokakh-fi.html
2	Здоровый образ жизни современного человека	1			06.09.24	
3	Определение индивидуального расхода энергии	1			13.09.24	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/10/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-na-urokakh

4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1			13.09.24	
5	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1			20.09.24	https://mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/universalnyy-algoritm-okazaniya-pervoy-pomoshchi_5
6	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы)	1			20.09.24	
7	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1			27.09.24	https://mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/universalnyy-algoritm-okazaniya-pervoy-pomoshchi_5
8	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: массаж и самомассаж	1			27.09.24	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/10/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-na-urokakh
9	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: банные процедуры	1			04.10.24	
10	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1			04.10.24	https://gubraion.ucoz.ru/03032016/buklety2017/kompleks_dykh.uprzh.strelnikovoj.pdf
11	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхрогимнастика «Ключ»	1			11.10.24	

12	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			11.10.24	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11581/2/Ivanov.pdf
13	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1			18.10.24	
14	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1			18.10.24	https://study.urfu.ru/Aid/Publication/13404/1/Kremenevs kaya_Krivorojkina.pdf
15	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1			25.10.24	
16	Техническая подготовка в футболе	1			25.10.24	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1807/Pashhenko_A.YU._Tehniko-takticheskaya_podgotovka_Uch-metod_posobie_2016.pdf
17	Тактическая подготовка в футболе	1			8.11.24	
18	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1			8.11.24	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11589/2/Lunegov.pdf
19	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			15.11.24	
20	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			15.11.24	https://infourok.ru/lekcija-po-futbolu-tehnicheskaya-podgotovka-metodika-sovershenstvovaniya-tehniki-4304711.html
21	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1			22.11.24	

22	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1			22.11.24	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/10/30/tehnicheskaya-i-takticheskaya-podgotovka-yunykh
23	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			29.11.24	
24	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1			29.11.24	https://rep.bntu.by/bitstream/handle/data/6223/Specialnye_uprazhneniya_dlya_tekhniko_takticheskoy_podgotovki_v_mini_futbole.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1			6.12.24	https://rep.bntu.by/bitstream/handle/data/6223/Specialnye_uprazhneniya_dlya_tekhniko_takticheskoy_podgotovki_v_mini_futbole.pdf?sequence=1&isAllowed=y
26	Техническая подготовка в баскетболе	1			6.12.24	
27	Тактическая подготовка в баскетболе	1			13.12.24	https://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/4785/1/01524.pdf
28	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			13.12.24	
29	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			20.12.24	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/03/14/met

						odicheskaya-razrabotka-po-basketbolu-fizicheskaya
30	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			20.12.24	
31	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1			27.12.24	https://infourok.ru/sovershenstvovanie-tehniki-vedeniya-basketbolnogo-myacha-na-meste-i-v-dvizhenii-4181040.html
32	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1			27.12.24	
33	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1			10.01.25	https://multiurok.ru/files/tema-uroka-sovershenstvovanie-tehniki-vedenie-mia.html
34	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			10.01.25	
35	Тренировочные игры по баскетболу	1			17.01.25	https://uchitelya.com/fizkultura/75013-plan-konspekt-uroka-basketbol-sovershenstvovanie.html
36	Техническая подготовка в волейболе	1			17.01.25	
37	Тактическая подготовка в волейболе	1			24.01.25	https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/ivoilov_taktika.pdf
38	Общая физическая подготовка в волейболе	1			24.01.25	https://kaskad.chao.sportsng.ru/media/2018/10/25/1220838625/RPV_3.pdf

39	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1			31.01.25	https://infourok.ru/razvitie-fizicheskikh-kachestv-v-volejbole-4175000.html
40	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1			31.01.25	https://infourok.ru/razvitie-fizicheskikh-kachestv-v-volejbole-4175000.html
41	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			7.02.25	
42	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			7.02.25	https://studfile.net/preview/7785877/
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1			14.02.25	
44	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1			14.02.25	https://studfile.net/preview/7785877/
45	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			21.02.25	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/osobiennosti_tiekhnichieskoi_i_taktichieskoi_podghotovki_v_volieiboli_e
46	Тренировочные игры по волейболу	1			21.02.25	
47	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1			28.02.25	https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-pri-provedenii-zanyatij-po-edinoborstvam-4547800.html
48	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1			28.02.25	

49	Техника стоек в атлетических единоборствах	1			7.03.25	https://nsportal.ru/shkola/fiz-kultura-i-sport/library/2015/05/04/urok-fizicheskoy-kultury-atleticheskie-edinoborstva
50	Техника захватов в атлетических единоборствах	1			7.03.25	https://nsportal.ru/shkola/fiz-kultura-i-sport/library/2015/05/04/urok-fizicheskoy-kultury-atleticheskie-edinoborstva
51	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1			14.03.25	
52	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1			14.03.25	https://multiurok.ru/files/module-atleticheskie-edinoborstva-urok-sambo-priiom.html
53	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1			21.03.25	
54	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1			21.03.25	https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/varenikov_n.a._tehnika_sportivnoy_borby_2022_.pdf
55	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1			4.04.25	
56	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1			4.04.25	https://infourok.ru/statya-metodika-razvitiya-silovyh-sposobnostej-na-urokah-fizicheskoy-kultury-s-elementami-edinoborstv-5459350.html

57	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1			11.04.25	
58	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1			11.04.25	https://superkarate.ru/m_f_ofp.htm
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1			18.04.25	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1			18.04.25	https://user.gto.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1			25.04.25	
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			25.04.25	https://user.gto.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг.	1			16.05.25	https://user.gto.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			16.05.25	https://sudact.ru/law/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolneniiu-normativov_1/metodicheskie-rekomendatsii_i_1/5/5.1/

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			23.05.25	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши)	1			23.05.25	https://user.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

