

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 12 Краснооктябрьского района Волгограда»**

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО
учителей физической
культуры,
ОБЗР и технологии
Протокол № 1
от «28» августа 2025г.
Руководитель МО:
К.С. Набатов

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе

Н.М. Гарифуллина

«29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

Н.В. Барышникова

«29» августа 2025г.

Приказ № 266 от 29.08.2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10-11 классов
на 2025/2026 учебный год**

Волгоград, 2025

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	1	0	1	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	0	1	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	1	0	1	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват.

					организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	2	8	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с. https://resh.edu.ru
2.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	11	3	8	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с. https://resh.edu.ru
Итого по разделу		21			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Гимнастика»	10	5	5	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с. https://resh.edu.ru
Итого по разделу		10			
Раздел 4.Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	17	10	7	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват.

					организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с. https://www.gto.ru/
4.2	Базовая физическая подготовка	16	1	15	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с. https://www.gto.ru/
Итого		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	21	47	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	1	0	1	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
1.2	Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой	1	0	1	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	1	0	1	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1	0	1	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	2	8	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с. https://resh.edu.ru
2.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	11	3	8	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с. https://resh.edu.ru
Итого по разделу		21			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Гимнастика»	10	5	5	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П.

					Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с. https://resh.edu.ru
Итого по разделу		10			
Раздел 4.Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16	10	6	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с. https://www.gto.ru/
4.2	Базовая физическая подготовка	16	1	15	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с. https://www.gto.ru/
Итого		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	21	47	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные (цифровые)образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	по плану	по факту	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Истоки возникновения культуры как социального явления.	1	0	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev ТБ- https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3×10м.	1	1	0			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://www.gto.ru/
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. и 100м.	1	1	0			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Норматив- http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	0	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Норматив- http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1	1	0			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1	1	0			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://www.gto.ru/

	двумя ногами.						
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты: девушки – 500гр., юноши – 700 гр.	1	0	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://www.gto.ru/
8	Метание гранаты на результат по правилам ВФСК ГТО: девушки – 500гр., юноши – 700 гр.	1	1	0			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Норматив- http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/
9	Эстафетный бег.	1	0	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
10	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки . Физическая культура и физическое здоровье.	1	0	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20877
11	Равномерный бег 11 мин.	1	0	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
12	Равномерный бег 12 мин.	1	0	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
13	Бег в заданном темпе 13 мин.	1	0	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
14	Бег в равномерном темпе 14 мин.	1	0	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
15	Равномерный бег 15 мин.	1	0	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

						https://resh.edu.ru
16	Равномерный бег: девушки – 1500м., юноши – 2000 м.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на: 2000м. (девушки), 3000м.(юноши)	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://www.gto.ru/
18	Бег на результат по правилам ВФСК ГТО: 2000м. (девушки), 3000м.(юноши).	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Норматив- http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики .Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивания в висена высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки).	1	1	0		ТБ- https://infourok.ru/pravila-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki-5468403.html https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Подтягивание (юноши)- https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574 Подтягивание (девушки)- https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567
20	Длинный кувырок через препятствие.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
21	Контрольное упражнение: длинный кувырок через препятствие.	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://www.gto.ru/

	Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.						
23	Стойка на голове и руках.	1	0	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
24	Контрольное упражнение: стойка на голове и руках.	1	1	0			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
25	Кувырок назад согнувшись (девушки), кувырок назад согнувшись в стойку на руках (юноши).	1	0	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
26	Контрольное упражнение: кувырок назад согнувшись(девушки), кувырок назад согнувшись в стойку на руках (юноши).	1	1	0			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
27	Переворот в сторону («колесо») – девушки, переворот в сторону с поворотом («рондат») – юноши. Комбинация акробатических элементов.	1	0	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
28	Комбинация акробатических элементов.	1	0	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
29	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола . Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1	0	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev ТБ- https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-vo-vremya-zanyatij-volejbolom-5050966.html

30	Контрольное упражнение: верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Правила- https://football-match24.com/pravila-igry-v-volejbol-kratko-dlya-shkolnikov-osnovnye-momenty-igry.html
31	Верхняя и нижняя передача мяча во встречных колоннах со сменой мест.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
32	Совершенствование техники нападающего удара.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
33	Контрольное упражнение: прямой нападающий удар через сетку.	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
34	Совершенствование техники верхней прямой подача, приема подачи.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
35	Контрольное упражнение: верхняя прямая подача.	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
36	Совершенствование техники одиночного блока.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
37	Совершенствование тактических действий во время защиты и нападения в условиях игровой деятельности.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
38	Тренировочные игры по волейболу. Техника судейства игры волейбол.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Правила- https://football-match24.com/pravila-igry-v-volejbol-kratko-dlya-shkolnikov-osnovnye-momenty-igry.html

						match24.com/pravila-igry-v-volejbol-kratko-dlya-shkolnikov-osnovnye-momenty-igry.html
39	Тренировочные игры по волейболу. Техника судейства игры волейбол.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Правила- http://match24.com/pravila-igry-v-volejbol-kratko-dlya-shkolnikov-osnovnye-momenty-igry.html
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола . Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev ТБ- https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-basketbola-4062956.html
41	Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ведения и передачи мяча во взаимодействии с партнером.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Правила- https://rebenokvsporte.ru/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov-i-ofitsialnyh-sorevnovaniy/
42	Контрольное упражнение: штрафной бросок.	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
43	Техническая подготовка в баскетболе.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
44	Техническая подготовка в баскетболе.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
45	Совершенствование техники броска мяча в	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

	корзину в движении.					https://resh.edu.ru
46	Контрольное упражнение: бросок мяча в корзину в движении.	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
47	Тактическая подготовка в баскетболе.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
48	Тактическая подготовка в баскетболе.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
49	Тренировочные игры по баскетболу. Техника судейства игры баскетбол.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Правила- https://rebenokvsporte.ru/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov-i-oficialnyh-sorevnovaniy/
50	Тренировочные игры по баскетболу. Техника судейства игры баскетбол.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Правила- https://rebenokvsporte.ru/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov-i-oficialnyh-sorevnovaniy/
51	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки . Проектирование индивидуальной досуговой деятельности.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2019/11/23/proektirovanie-i-realizatsiya-dosugovyh-programm-v
52	Равномерный бег 11 мин.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru

53	Равномерный бег 12 мин.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
54	Бег в заданном темпе 13 мин.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
55	Бег в равномерном темпе 14 мин.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
56	Равномерный бег 15 мин.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
57	Равномерный бег: девушки – 1500м., юноши – 2000 м.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на: 2000м. (девушки), 3000м.(юноши)	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://www.gto.ru/
59	Бег на результат по правилам ВФСК ГТО: 2000м. (девушки), 3000м.(юноши).	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Норматив- http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики . Эстафетный бег.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev ТБ- https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://www.gto.ru/

	бег 3×10м.					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. и 100м.	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Норматив- http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/
63	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Норматив- http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/
64	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://www.gto.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты: девушки – 500гр., юноши – 700 гр.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://www.gto.ru/
67	Метание гранаты на результат по правилам ВФСК ГТО: девушки – 500гр., юноши – 700 гр.	1	1	0		Норматив- http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/
68	Бег на средние дистанции.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	21	47		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные (цифровые)образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	по плану	по факту	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.Здоровый образ жизни современного человека.	1	0	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev ТБ- https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3×10м.	1	1	0			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://www.gto.ru/
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. и 100м.	1	1	0			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Норматив- http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	0	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Норматив- http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1	1	0			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	0			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://www.gto.ru/
7	Правила и техника	1	0	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты: девушки – 500гр., юноши – 700 гр.					kultura-10-11-klassy-matveev https://www.gto.ru/
8	Метание гранаты на результат по правилам ВФСГ ГТО: девушки – 500гр., юноши – 700 гр.	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Норматив- http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/
9	Эстафетный бег.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
10	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки .Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20877
11	Равномерный бег 11 мин.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
12	Равномерный бег 12 мин.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
13	Бег в заданном темпе 13 мин.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
14	Бег в равномерном темпе 14 мин.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
15	Равномерный бег 15 мин.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

						kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
16	Равномерный бег: девушки – 1500м., юноши – 2000 м.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на: 2000м. (девушки), 3000м.(юноши).	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://www.gto.ru/
18	Бег на результат по правилам ВФСК ГТО: 2000м. (девушки), 3000м.(юноши).	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Норматив- http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики .Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивания в висе на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки).	1	1	0		ТБ- https://infourok.ru/pravila-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki-5468403.html https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Подтягивание (юноши)- https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574 Подтягивание (девушки)- https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567
20	Длинный кувырок через препятствие.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
21	Контрольное упражнение: длинный кувырок через препятствие.	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
22	Правила и техника выполнения норматива	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

	комплекса ГТО.Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.					https://www.gto.ru/
23	Стойка на голове и руках.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
24	Контрольное упражнение: стойка на голове и руках.	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
25	Кувырок назад согнувшись (девушки), кувырок назад согнувшись в стойку на руках (юноши).	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
26	Контрольное упражнение: кувырок назад согнувшись(девушки), кувырок назад согнувшись в стойку на руках (юноши).	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
27	Переворот в сторону («колесо») – девушки, переворот в сторону с поворотом («рондат») – юноши.Комбинация акробатических элементов.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
28	Комбинация акробатических элементов.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
29	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола . Верхняя и	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev ТБ- https://infourok.ru/tehnika-

	нижняя передача мяча в парах.					bezopasnosti-vo-vremya-zanyatij-volejbolom-5050966.html
30	Контрольное упражнение: верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Правила- https://football-match24.com/pravila-igry-v-volejbol-kratko-dlya-shkolnikov-osnovnye-momenty-igry.html
31	Верхняя и нижняя передача мяча во встречных колоннах со сменой мест.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
32	Совершенствование техники нападающего удара.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
33	Контрольное упражнение: прямой нападающий удар через сетку.	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
34	Совершенствование техники верхней прямой подача, приема подачи.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
35	Контрольное упражнение: верхняя прямая подача.	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
36	Совершенствование техники одиночного блока.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
37	Совершенствование тактических действий во время защиты и нападения в условиях игровой деятельности.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
38	Тренировочные игры по	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

	волейболу. Техника судейства игры волейбол.					kultura-10-11-klassy-matveev Правила- https://football-match24.com/pravila-igry-v-volejbol-kratko-dlya-shkolnikov-osnovnye-momenty-igry.html
39	Тренировочные игры по волейболу. Техника судейства игры волейбол.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Правила- https://football-match24.com/pravila-igry-v-volejbol-kratko-dlya-shkolnikov-osnovnye-momenty-igry.html
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола . Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: массаж и самомассаж.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev ТБ- https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-basketbola-4062956.html
41	Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ведения и передачи мяча во взаимодействии с партнером.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Правила- https://rebenokvsporte.ru/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov-i-oficialnyh-sorevnovaniy/
42	Контрольное упражнение: штрафной бросок.	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
43	Техническая подготовка в баскетболе.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
44	Техническая подготовка в баскетболе.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

						https://resh.edu.ru
45	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
46	Контрольное упражнение: бросок мяча в корзину в движении.	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
47	Тактическая подготовка в баскетболе.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
48	Тактическая подготовка в баскетболе.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
49	Тренировочные игры по баскетболу. Техника судейства игры баскетбол.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Правила- https://rebenokvsporte.ru/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov-i-oficialnyh-sorevnovaniy/
50	Тренировочные игры по баскетболу. Техника судейства игры баскетбол.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Правила- https://rebenokvsporte.ru/pravila-basketbola-dlya-shkolnikov-i-oficialnyh-sorevnovaniy/
51	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки . Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2019/11/23/proektirovanie-i-realizatsiya-dosugovyh-programm-v

52	Равномерный бег 11 мин.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
53	Равномерный бег 12 мин.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
54	Бег в заданном темпе 13 мин.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
55	Бег в равномерном темпе 14 мин.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
56	Равномерный бег 15 мин.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
57	Равномерный бег: девушки – 1500м., юноши – 2000 м.	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на: 2000м. (девушки), 3000м.(юноши)	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://www.gto.ru/
59	Бег на результат по правилам ВФСК ГТО: 2000м. (девушки), 3000м.(юноши).	1	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Норматив- http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики . Упражнения для профилактики острых	1	0	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev ТБ- https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike

	респираторных заболеваний.						
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3×10м.	1	1	0			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://www.gto.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. и 100м.	1	1	0			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Норматив- http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/
63	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	0	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev Норматив- http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/
64	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1	1	0			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://resh.edu.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	0			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://www.gto.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты: девушки – 500гр., юноши – 700 гр.	1	0	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev https://www.gto.ru/
67	Метание гранаты на результат по правилам ВФСК ГТО: девушки – 500гр., юноши – 700 гр.	1	1	0			Норматив- http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass/
68	Бег на средние дистанции.	1	0	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

						kultura-10-11-klassy-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	21	47		