Приложение
к Федеральной рабочей программе
Среднего общего образования
Физическая культура
(для 10-11 классов образовательных
организаций),
утвержденное приказом директора
от 31.08.2026 года № 223 -ОД

Поурочное планирование, 11 класс

№ п/п	Наименование раздела, тема программы, тема урока	Количество часов	Учебно - методические материалы, КИМы
Раздел 1. Знания о физической культуре (10 часов)			
1.1 Здоровый образ жизни современного человека (6 часов)			
1	Адаптация организма и здоровье человека	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120
2	Здоровый образ жизни современного человека	1	
3	Определение индивидуального расхода энергии	1	
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	
1.2 Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой (4 часа)			
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	Электронный учебник Физическая культура 10-11 класс https://go.11klasov.net/18050-fizicheskaja-kultura-10-11-klassy-ljah-v-i.html
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1	

10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности (8 часов)			
2.1 Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни (6 часов)			
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1	Электронный учебник Физическая культура 10-11 класс https://go.11klasov.net/18050-fizicheskaja-kultura-10-11-klassy-ljah-v-i.html
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1	
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	
14	Синхрогимнастика «Ключ»	1	
15	Объективные и субъективные признаки утомления	1	
16	Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы	1	
2.2 Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» (2 часа)			
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	ВФСК «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru/
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно- оздоровительная деятельность			
1.1 Физкультурно- оздоровительная деятельность (6 часов)			
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1	Электронный учебник Физическая культура 10-11 класс https://go.11klasov.net/18050-fizicheskaja-kultura-10-11-klassy-ljah-v-i.html
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1	
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1	
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности	1	

	суставов и эластичности мышц (стретчинг)		
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (32 часа)			
2.1 Модуль «Спортивные игры». Футбол (10 часов)			
25	Техническая подготовка в футболе	1	Электронный учебник Физическая культура 10-11 класс https://go.11klasov.net/18050-fizicheskaja-kultura-10-11-klassy-ljah-v-i.html
26	Тактическая подготовка в футболе	1	
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1	
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	
30	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1	
31	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1	
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	
33	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1	
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1	
2.2 Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (10 часов)			
35	Техническая подготовка в баскетболе	1	Электронный учебник Физическая культура 10-11 класс https://go.11klasov.net/18050-fizicheskaja-kultura-10-11-klassy-ljah-v-i.html
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1	
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	
40	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	
41	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	

42	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	
43	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	
44	Тренировочные игры по баскетболу	1	
2.3 Модуль «Спортивные игры». Волейбол(12 часов)			
45	Техническая подготовка в волейболе	1	Электронный учебник Физическая культура 10-11 класс https://go.11klasov.net/18050-fizicheskaja-kultura-10-11-klassy-ljah-v-i.html
46	Тактическая подготовка в волейболе	1	
47	Общефизическая подготовка в волейболе	1	
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	
52	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	
53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	
56	Тренировочные игры по волейболу	1	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (12 часов)			
3.1 Модуль «Атлетические единоборства» (12 часов)			
57	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1	Электронный учебник Физическая культура 10-11 класс https://go.11klasov.net/18050-fizicheskaja-kultura-10-11-klassy-ljah-v-i.html
58	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1	
59	Техника стоек в атлетических единоборствах	1	
60	Техника захватов в атлетических единоборствах	1	
61	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1	

62	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1	
63	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1	
64	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1	
65	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1	
66	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1	
67	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1	
68	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (34 часа)			
4.1 Спортивная подготовка (16 часов)			
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	Электронный учебник Физическая культура 10-11 класс https://go.11klasov.net/18050-fizicheskaja-kultura-10-11-klassy-ljah-v-i.html
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
79	Участие в соревнованиях	1	
80	Участие в соревнованиях	1	
81	Участие в соревнованиях	1	
82	Участие в соревнованиях	1	
83	Судейство соревнований	1	
84	Судейство соревнований	1	
4.2 Базовая физическая подготовка (18 часов)			
85	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1	ВФСК «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	

87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	
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	
93	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	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м. Тестовая работа	1	
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 253944116464657331322887463556598260645381440217

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен С 24.09.2026 по 24.09.2027