

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области

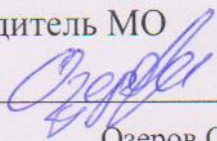
Администрация муниципального района "Прохоровский район"

Белгородской области

МБОУ «Лучковская СОШ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

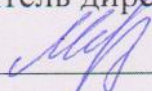


Озеров С.В.

. от «25» 06 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



Марущенко В.А.

. от «30» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Нежурина Н.В.

Приказ № 60.1 от «25»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1529216)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Лучки 2023

"

"

«

»

. «25» 06 2023 . . . «30» 2023 . . . 60.1 «25»
2023 . . .

(ID 1529216)

«

»

10 – 11

2023

.

,

,

,

.

,

,

,

,

-

.

,

:

-

,

-

,

;

,

,

;

,

;

<<

>>

-

,

;

<<

>>

«

»

10-11

«

».

.
 - «
 », .
 ,
 «
 »
 , .
 «
 ».
 ,
 , - 204 : 10 , - 102 (3), 11 -
 102 (3).
 , - 68 : 10
 - 34 (1), 11 - 34 (1).

(, , ,).
, .
,

,
(, - ,)
-)
» - «
» - ,
« - »
(-)
» «

16-17 .

. , :
»,
».

(, ,).
,

, .
.
, .
, .
- .
- .
:
:
- .
« ».
:
, .
:
« », 3-8-24
:
« », () .
:
« ».
:
:

«

».

,

.

«

»

,

,

,

-

.

11

.

,

.

.

.

.

.

,

.

«

-

»,

,

.

.

.

.

.

.

,

.

,

,

,

,

.

.

,

,

, (. ,
 . , . .
, « »).

, . ,
, . ,
 . ,
 .
« ».

« ».

. , .
 , .
 , .

- . , .
 , . .
 , .

.
 . - .
« ».

. , .
 . , .

. , .
 . , .

- .

« - ».
:
,
(, ,).
« ».
,
»
,
- .
« ».
.
.
,
(, ,)
,).
(, , ,
, , -).
(, , ,).
(, , , ,)
, , (, , ,)
, (, , ,)
, (, , ,)
(, , , ,)
(, , , ,)
, (, , , ,)
(, , , ,)
, (, , , ,)
(, , , ,)

(10-15).

,
, (, , ,)
,).

() ().

, , .
, ,

().

, ,

-

() ()

().

(

).

(),

(, ,).

« »

()

().

,
,
.
. .
(, , ,).
. (,),
,
,
,
. ,
,
,
. ,
. .
. .
. (),
() (),
,
,
,
()
(),
,
,
(),
,
(),
,
(),
(« »),
« » ().
. (),
« »).
« »
- . (),
) .

() .

« » .

.
.
(, .) .

.
, , , .
.
.

(,) .
« » .

, , , .
.

(
« » « ») .
« »

.
, .
,

, , « », « » .
« » .

« » .
« »

(, ,) .
, , ,

. () () .

().

3-5 .

180

360. ().

», « », 180

().

», « », ()

().

()

()

», « », (),

(, , « »).

180 360.

. () ,

,

.

.

, « »

.

, ,

.

, .

.

.

.

,

.

(, , ,

).

.

.

.

.

-

.

.

8)

,

;

.

:

,

,

;

,

;

;

;

.

,

,

,

.

:

,

;

,

;

,

;

;

;

,

;

,

,

;

.

:

,

,

,

;

,

.

:

;

,

,

;

;

,

;

.

:

,

,

;

,

;

;

;

,

,

;

;

;

;

,

:

,

;

,

,

;

- - ;
 ,
 ,
 .
 « »:
 , - ;
 , ;
 , ;
 « ».
 « »:
 , ;
 , ;
 ; ,
 ; ,
 ; ,
) ; (, ,
 , «
 ».
 :

«

»:

,

;

,

,

;

,

.

«

»:

,

;

,

;

«

»,

,

«

»:

,

;

,

;

,

;

(

,

,

,

);

,
<<

>>.

10

/					()
1.					
1.1		5			
1.2		3			
		8			
2.					
2.1	-	10			
		10			
1. -					
1.1	-	6			
		6			
2. -					
2.1	« ».	10			

2.2	«	».	10			
2.3	«	».	12			
			32			
3. -						
3.1	«	»	12			
			12			
4. «						
4.1			16			
4.2			18			
			34			
			102	0	0	

/					()
1.					
1.1		6			
1.2		4			
		10			
2.					
2.1		6			
2.2	« »	2			
		8			
1. -					
1.1	-	6			
		6			

2. -					
2.1	«	».	10		
2.2	«	».	10		
2.3	«	».	12		
			32		
3. -					
3.1	«	»	12		
			12		
4. «					
»					
4.1			16		
4.2			18		
			34		
			102	0	0

10

/						
1		1			04.09.2023	
2	.	1	0.3		05.09.2023	
3	« - » ()	1			06.09.2023	
4	: 60 100	1			11.09.2023	
5	: 60 100	1			12.09.2023	
6	: 3*10	1			13.09.2023	
7		1			18.09.2023	
8		1				

	3000	:	2000				19.09.2023	
9	3000	:	2000	1			20.09.2023	
10	5	:	3	1			25.09.2023	
11	90	:		1			26.09.2023	
12				1			27.09.2023	
13		:		1			02.10.2023	
14	500 ()	:	700 ()	1			03.10.2023	
15		:		1			04.10.2023	
16				1				

	:				09.10.2023	
17	. 16 .	1			10.10.2023	
18	. 16 .	1			11.10.2023	
19	(:)	1			16.10.2023	
20	.	1			17.10.2023	
21	« !». (() 6	1			18.10.2023	
22		1			23.10.2023	
23		1			24.10.2023	
24		1				

					25.10.2023	
25		1			06.11.2023	
26		1			07.11.2023	
27	,	1			08.11.2023	
28		1			13.11.2023	
29		1			14.11.2023	
30	-	1			15.11.2023	
31	()	1			20.11.2023	
32	()	1			21.11.2023	
33		1			22.11.2023	
34		1			27.11.2023	
35		1			28.11.2023	
36		1			29.11.2023	
37		1			04.12.2023	

38		1			05.12.2023	
39		1			06.12.2023	
40	-	1			11.12.2023	
41		1			12.12.2023	
42		1			13.12.2023	
43		1			18.12.2023	
44		1			19.12.2023	
45		1			20.12.2023	
46		1			25.12.2023	
47	.	1	0.3		26.12.2023	
48		1				

					27.12.2023	
49		1			08.01.2024	
50		1			09.01.2024	
51		1			10.01.2024	
52		1			15.01.2024	
53		1			16.01.2024	
54	()	1			17.01.2024	
55	()	1			22.01.2024	
56	()	1			23.01.2024	
57		1			24.01.2024	
58		1			29.01.2024	
59		1			30.01.2024	
60		1			31.01.2024	

61		1			05.02.2024	
62	()	1			06.02.2024	
63	()	1			07.02.2024	
64	3 5 :	1			12.02.2024	
65		1			13.02.2024	
66		1			14.02.2024	
67	.	1			19.02.2024	
68		1			20.02.2024	
69		1			21.02.2024	
70		1			26.02.2024	
71		1			27.02.2024	
72		1			28.02.2024	
73		1				

					04.03.2024	
74		1			05.03.2024	
75		1			06.03.2024	
76		1			11.03.2024	
77	()	1			12.03.2024	
78	()	1			13.03.2024	
79	()	1			25.03.2024	
80		1			26.03.2024	
81		1			27.03.2024	
82		1			01.04.2024	
83		1			02.04.2024	
84		1			03.04.2024	
85	()	1			08.04.2024	

86	()	1			09.04.2024	
87	()	1			10.04.2024	
88	()	1			15.04.2024	
89		1			16.04.2024	
90		1			17.04.2024	
91		1			22.04.2024	
92		1			23.04.2024	
93		1			24.04.2024	
94	50 . :	1			29.04.2024	
95		1			30.04.2024	
96		1			01.05.2024	
97		1			06.05.2024	

98		1			07.05.2024	
99		1			08.05.2024	
100		1			13.05.2024	
101		1	0.3		14.05.2024	
102		1			15.05.2024	
		102	0.9	0		

/						
1		1			04.09.2023	
2		1	0.3		07.09.2023	
3		1			08.09.2023	
4		1			11.09.2023	
5		1			14.09.2023	
6		1			15.09.2023	
7		1			18.09.2023	
8		1			21.09.2023	
9		1			22.09.2023	
10		1				

	,				25.09.2023	
11		1			28.09.2023	
12		1			29.09.2023	
13	.	1			02.10.2023	
14	« »	1			05.10.2023	
15		1			06.10.2023	
16		1			09.10.2023	
17		1			12.10.2023	
18		1			13.10.2023	
19		1			16.10.2023	
20		1			19.10.2023	
21	()	1			20.10.2023	

22		1			23.10.2023	
23	()	1			26.10.2023	
24	« »	1			27.10.2023	
25		1			06.11.2023	
26		1			09.11.2023	
27		1			10.11.2023	
28		1			13.11.2023	
29		1			16.11.2023	
30		1			17.11.2023	
31		1			20.11.2023	
32		1			23.11.2023	
33	-	1				

	()				24.11.2023	
34) (1			27.11.2023	
35		1			30.11.2023	
36		1			01.12.2023	
37		1			04.12.2023	
38		1			07.12.2023	
39		1			08.12.2023	
40	,	1			11.12.2023	
41		1			14.12.2023	
42		1			15.12.2023	
43		1			18.12.2023	
44		1			21.12.2023	
45		1				

					22.12.2023	
46		1			25.12.2023	
47		1	0.3		28.12.2023	
48		1			29.12.2023	
49		1			08.01.2024	
50		1			11.01.2024	
51		1			12.01.2024	
52		1			15.01.2024	
53		1			18.01.2024	
54		1			19.01.2024	
55		1			22.01.2024	
56		1				

					25.01.2024	
57		1			26.01.2024	
58		1			29.01.2024	
59		1			01.02.2024	
60		1			02.02.2024	
61		1			05.02.2024	
62		1			08.02.2024	
63		1			09.02.2024	
64		1			12.02.2024	
65		1			15.02.2024	
66		1			16.02.2024	
67		1			19.02.2024	
68		1			22.02.2024	
69	()	1				

					23.02.2024	
70	()	1			26.02.2024	
71	()	1			29.02.2024	
72	()	1			01.03.2024	
73	()	1			04.03.2024	
74	()	1			07.03.2024	
75	()	1			08.03.2024	
76	()	1			11.03.2024	
77	()	1			14.03.2024	
78	()	1			15.03.2024	
79		1			25.03.2024	
80		1			28.03.2024	
81		1			29.03.2024	
82		1			01.04.2024	
83		1				

					04.04.2024	
84			1		05.04.2024	
85			1		08.04.2024	
86	100	: 60	1		11.04.2024	
87	100	: 60	1		12.04.2024	
88	3000	: 2000	1		15.04.2024	
89	3000	: 2000	1		18.04.2024	
90	5	: 3	1		19.04.2024	
91	3 5	:	1		22.04.2024	
92		: 16	1		25.04.2024	

93	: 16 .	1			26.04.2024	
94	: 90	1			29.04.2024	
95	:	1			02.05.2024	
96	:	1			03.05.2024	
97	:	1			06.05.2024	
98	: 500 (), 700 ()	1			09.05.2024	
99	: ()	1			10.05.2024	

100	3*10 :	1			13.05.2024	
101	50 . :	1	0.3		16.05.2024	
102	« !» . (() 6-7	1			17.05.2024	
		102	0.9	0		

