

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №61
имени Ильгизара Александровича Касакина»
(МБОУ «СОШ №61»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №61»
Т.А. Бубнова
«16» августа 2019г.
Приказ № 264
«16» августа 2019г.



ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБОУ «СОШ №61»
Протокол № 1
«16» августа 2019г.

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением
учителей технического цикла
МБОУ «СОШ №61»
Протокол № 1
«16» августа 2019г.
Руководитель методического
объединения учителей
естественного цикла
О.П.Прокудина

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(приложение к рабочей программе
учебного предмета «Физическая культура»)
11 класс
11 класс - 102 часа (3 час в неделю).

Составитель: учитель физической культуры
И.А.Салагина

г. Новокузнецк, 2019г.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Физическая культура» 11 класс,

I четверть (27 часов)

тема раздела (кол-во часов по разделу)	№ ур о ка	Тема урока	Дата проведения	Примечание
Легкая атлетика – 12 часов;	1	Инструктаж по технике безопасности. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. ВФСК ГТО.		
	2	Техника стартов. Стартовое ускорение.		
	3	Эстафетный бег (стартовое ускорение). Преодоление полосы препятствий		
	4	Короткие дистанции. Тест – бег 30м, 100м.		Тест – бег 30м, 100м. ГТО
	5	Бег на средние дистанции. Техника метания (разбег).		
	6	Метание в вертикальную, горизонтальную цель и на дальность. <i>Игра по выбору уч-ся.</i>		
	7	6-мин. бег. Определение физической подготовленности организма.		
	8	Контрольный тест – метание гранаты. Кроссовая подготовка.		Тест – метание гранаты. ГТО
	9	Бег на длинные дистанции без учета времени.		ГТО
	10	Контрольное двоеборье: подтягивание из виса и виса лежа, прыжок в длину.		Тест – подтягивание + прыжок в длину с места. ГТО
	11	Бег с препятствиями. Прыжки в длину с разбега.		
	12	Бег на длинные дистанции. Тест.		Контрольный тест – бег 2км, 3км.
Спортивные игры – (баскетбол) 15 часов;	1	Техника безопасности и правила баскетбола. Организация соревнований. Технические элементы игры.		
	2	Совершенствование техники передвижений, ловли и передач мяча одной, двумя руками.		
	3	Совершенствование техники ведения и бросков мяча с близких, средних и дальних дистанций.		
	4	Совершенствование техники защитных действий.		
	5	Добивание мяча после отскока от щита. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.		
	6	Контроль техники броска мяча в кольцо с разных точек. Мини-баскетбол с самостоятельным судейством.		Контроль техники и результата выполнения.

тема раздела (кол-во часов по разделу)	№ ур о ка	Тема урока		Примечание
	7	Взаимодействия нападающего с защитником. Игра с заданиями.		
	8	Тактические действия в нападении. Игровые задания.		
	9	Учебная игра в баскетбол, с заданиями в нападении. Упражнения на координацию движений с мячом. Тест.		Тест на координацию движений с мячом.
	10	Тактические действия в защите. Игра в баскетбол.		
	11	Учебная игра в баскетбол, с заданиями в защите. Челночный бег. Тест.		Тест – челночный бег 3x10м.
	12	Комбинации из освоенных технических элементов. Учебная игра.		
	13	Скоростно силовые упражнения. Комбинация из освоенных технических элементов. Тест.		Контроль техники и результата выполнения.
	14	Игра в баскетбол с самостоятельным судейством, с учетом действий игрока в команде.		Контроль технических и тактических действий в игре.
	15	<i>Игра в баскетбол с самостоятельным судейством.</i>		

II четверть (21 час)

тема раздела (кол-во часов по разделу)	№ ур о ка	Тема урока	Дата проведения	Примечание
гимнастик а с элементам и акробатики - 21 часов;	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. Организация и проведение самостоятельных занятий.		ВФСК ГТО.
	2	Упражнения на расслабление и развитие подвижности в суставах. Приемы самостраховки.		
	3	Совершенствование строевых упражнений. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.		
	4	Вольные и акробатические упражнения.		
	5	Элементы акробатики. Тест на силовую выносливость.		Тест – поднимание туловища, за 30 сек. + сгибание рук, за 30 сек.

	6	Упражнения на гимнастических снарядах. «Полушпагат» и соскок с бревна (дев.), подъем в упор силой, сгибание рук в упоре, соскок махом назад (юн.).		
	7	Упражнения с обручем и скакалкой. Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках.		
тема раздела (кол-во часов по разделу)	№ урока	Тема урока		Примечание
	8	Упражнения в равновесии, акробатика. Кувырки в парах, висы и упоры.		
	9	Круговая тренировка. Тест на гибкость.		Тест на гибкость. ГТО
	10	Элементы акробатики. Упражнения с обручем и с отягощениями.		
	11	Контроль техники выполнения ранее освоенных элементов акробатики. Упражнения со скакалкой.		Контроль техники выполнения.
	12	Прыжок через опору. Упражнения на гимнастических снарядах.		
	13	Строевые упражнения. Круговая тренировка.		
	14	Круговая тренировка. Тест на координацию движений.		Тест – прыжки со скакалкой.
	15	Опорный прыжок. Упражнения с обручем, лазание по канату.		
	16	Круговая тренировка. Тест – подтягивание из виса и виса лежа.		Тест – подтягивание. ГТО
	17	Упражнения на координацию движений. Стретчинг.		
	18	Контроль выполнения упражнений в равновесии (девушки). Силовые и скоростно-силовые упражнения (юноши).		Контроль техники выполнения (девушки).
	19	Упражнения с обручем и скакалкой (девушки). Контроль выполнения висов и подъемов (юноши).		Контроль техники выполнения (юноши).
	20	Круговая тренировка. Контроль техники опорного прыжка.		Контроль техники выполнения.
	21	Полоса препятствий с элементами гимнастики. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.		

III четверть (30 часов)

тема раздела (кол-во часов по разделу)	№ уро ка	Тема урока	Дата проведения	Примечание
Лыжная подготовка – 18 часов;	1	Инструктаж по технике безопасности и профилактика обморожения. Особенности физической подготовки лыжника.		
	2	Способы передвижения на лыжах. Определение работоспособности организма.		
	3	Повторение способов передвижения на лыжах.		
	4	Лыжные гонки на дистанции 1км, 2км.		
	5	Переход с попеременных ходов на одновременные.		
	6	Прохождение дистанции до 2-3км, применение попеременных ходов. Тест		Контроль техники выполнения.
тема раздела (кол-во часов по разделу)	№ уро ка	Тема урока		Примечание
	7	Применение одновременных ходов на дистанции до 2,5-3 км.		
	8	Отработка техники ходов, спусков и подъемов. Игра «Биатлон».		
	9	Контроль выполнения техники одновременных ходов.		Контроль техники выполнения.
	10	Прохождение дистанции до 3-4 км, применение ходов.		
	11	Контроль техники перехода с одновременных ходов на попеременные и наоборот.		Контроль техники выполнения.
	12	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах (перешагивание, перепрыгивание, перелезание, пролезание, подползание).		
	13	Спуски со склонов с поворотами, преодоление контруклонов. Тест.		Контроль техники выполнения.
	14	Прохождение дистанции 2км на скорость.		
	15	Эстафеты с техническими и тактическими элементами лыжных гонок.		
	16	Прохождение дистанции до 4-5 км.		ГТО
	17	Прохождение контрольной дистанции по пересеченной местности.		Контрольная дистанция 2км, 3км
	18	Подведение итогов по лыжной подготовке.		
Легкая атлетика – 5 часа;	13	Техника безопасности. Прыжок в высоту (индивидуальный разбег).		
	14	Скоростно-силовые упражнения. Контроль техники прыжка в высоту.		Контроль техники выполнения.

Спортивные игры – (волейбол) 8 часов;	15	Упражнения со скакалкой. Тест – прыжок в высоту способом «перешагивание».		Тест – прыжок в высоту.
	16	Техника безопасности. Технические элементы владения мячом.		
	17	Сочетание перемещений и приемов. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Челночный бег «Ёлочка». Тест.		Тест – челночный бег.
	18	Прямой нападающий удар при встречных передачах и у сетки. Игровые задания.		
	19	Подачи мяча. Прием снизу после подачи и передача в 3 зону.		
	20	Контроль техники приёма и передач мяча. Игровые задания.		Контроль техники выполнения.
	21	Игра в три касания. Вторая передача в зоны 2 и 4, нападающий удар (применение в игре).		
	22	Упражнения на координацию движений с мячом. Тест. Двухсторонняя игра с заданиями.		Тест на координацию с мячом.
	23	Двухсторонняя игра в волейбол с самостоятельным судейством.		
Резерв – 1 час.	1	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		

IV четверть (24 часа)

тема раздела (кол-во часов по разделу)	№ урока	Тема урока	Дата проведения	Примечание
Спортивные игры – (волейбол) 7 часов;	24	Техника безопасности. Организация и проведение соревнований. Сочетание перемещений и приемов. Варианты подач.		
	25	Прием подачи. Игра в три касания.		
	26	Двухсторонняя игра в волейбол с учетом техники подач.		Контроль техники выполнения.
	27	Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.		
	28	Игра в волейбол по упрощенным правилам.		
	29	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
	30	Двухсторонняя игра в волейбол, с учетом технических и тактических действий игрока в команде.		Контроль действий игрока в команде.
Легкая атлетика – 9 часов;	13	Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорениями.		
	14	Бег на короткие дистанции. Тест.		Тест – бег 30м, 100м.
	15	Многоскоки. Техника метания гранаты.		
	16	Скоростно-силовые упражнения. Прыжок в		Тест –

	длину. Тест.		прыжок в длину.
	17 Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.		
	18 Контрольное двоеборье: подтягивание из виса и виса лежа, 6-мин. бег.		Контрольное двоеборье.
	19 Полоса препятствий. Контрольный тест – бег 1000м.		Контрольный тест – бег 1000м.
	20 Бег с препятствиями. Тест – метание гранаты на дальность.		Тест – метание гранаты.
	21 Бег на длинные дистанции с учётом времени.		Тест – бег 2000м, 3000м.
Спортивные игры – (футбол) 3 часа;	31 Повторение технических элементов футбола: ведение мяча, передача, прием мяча (игра головой), остановка мяча, финты.		
	32 Удар по летящему мячу средней частью подъема. Удар по мячу серединой, боковой частью лба (юноши). Удары по воротам.		
	33 Совершенствование техники защитных действий. Игра с заданиями.		
Резерв – 5 часов.	2 <i>Игра в мини-футбол, с заданиями.</i>		
	3 <i>Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.</i>		
	4 <i>Определение уровня физического развития и физической подготовленности.</i>		
	5 <i>Коррекция и систематизация умений и навыков по спортивным играм.</i>		
	6 <i>Коррекция и систематизация умений и навыков по легкой атлетике.</i>		

Пронумеровано

«15» 08 20 19 2

и пронумеровано

Т.А. _____ *Александр*

Директор школы

Буднова Т.А.

