

МБОУ СОШ с. Красногор Ардонского района

Директор школы \_\_\_\_\_ Датијева А.Р.



# Календарно – тематическое планирование

## Уроков физической культуры Для 11 класса

Календарно – тематическое планирование составлено на основе  
Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа  
физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А.  
Зданевича (М.: Просвещение, 2021).

Виленский М.Я. Учебник «Физическая культура» 10-11 классы. Москва, издательство  
«Просвещение» 2017г.

Учитель физической культуры  
Дзеранов М.Н.

2023-2024 учебный год.

# Календарно- тематическое планирование уроков физической культуры обучающихся XI классов

3 часа в неделю - 99 часов в год.

В. И. Лях: Учебник «Физическая культура. 10-11 классы» М.: Просвещение, 2021

Б. Н. Ушаков: «Физическая культура: 10-11 классы» М.: Просвещение, 2021					
№ урока	№ Урока по разделу	Тема урока	Дата проведения		Домашняя задания
			План.	Факт.	
I Полугодие					
1. Модуль «Знания о физической культуре»					
1	1.1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. История Олимпийского движения в России, её выдающиеся спортсмены . <b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	04.09		
2.Модуль «Лёгкая атлетика». «Кроссовая подготовка»					
2	2.1	Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры.	06.09		Комплекс у/г
3	2.2	Челночный бег 3х10м (учёт). Игра «Бездомный заяц», «Эстафета зверей». Развитие скоростных и координационных способностей. Наклон вперед к ногам.	08.09		Комплекс у/г
4	2.3	ОРУ в движении. 6-мин. Бег. Подтягивание Спортивные игры Развитие выносливости	11.09		Комплекс у/г
5-6	2.4 2.5	Низкий и высокий старт и стартовый разгон.. Финиширование.. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину. Отталкивание. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры	13.09 15.09		Комплекс у/г
7-8	2.6- 2.7	. Бег с ускорением (70-80 м). Финиширование. Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	18.09. 20.09		Комплекс у/г
9-10	2.8- 2.9	Скоростной бег (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры.	22.09 25.09		Комплекс у/г
11-12	2.10- 2.11	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание»Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	27.09 29.09		Комплекс у/г
13-14	2.11- 2.11	Бег на результат 100м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание» Развитие скоростно-силовых качеств	02.10 04.10		Комплекс у/г
15-16	2.12 2.13	Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции .(1500 м) Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения Метания малого мяча на дальность и в цель метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели	06.10 09.10		Комплекс у/г
17-18	2.15 2.16	Специальные беговые упражнения Бег в равномерном и умеренном темпе в течение 20-25мин . Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	11.10 13.10		Комплекс у/г
19	2.17	Специальные беговые упражнения Кроссовый бег 800/600	16.10		Комплекс

		м.. Развитие выносливости. Правила соревнований. Метания гранаты на дальность и в цель			у/г
<b>20</b>	<b>2.18</b>	Специальные беговые упражнения Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), 15-20 мин. (девушки) Метания гранаты на дальность и в цель	18.10		Комплекс у/г
<b>21</b>	2.19	Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное	20.10		Комплекс у/г
<b>22</b>	<b>2.20</b>	Барьерный бег, прыжки через препятствия и на точность приземления Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное	23.10		Комплекс у/г
<b>23</b>	2.21	Барьерный бег, прыжки через препятствия Бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой	25.10		Комплекс у/г
<b>24</b>	2.22	Специальные беговые упражнения Бег на 2000/3000 м на результат. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность Развитие выносливости.	27.10		Комплекс у/г
<b>3.Модуль «Гимнастика».</b>					
<b>25</b>	3.1	Техника безопасности на уроках гимнастики, История гимнастики. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Совершенствование строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением	06.11		Комплекс у/г
<b>26-27</b>	3.2 3.3	Висы и упоры: подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши). Девушки: упражнения в висах и упорах	08.11 10.11		Комплекс у/г
<b>28-29</b>	3.4 3.5	ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	13.11 15.11		Комплекс у/г
<b>30-31</b>	3.6 3.7	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. <i>Юноши:</i> Подъем переворотом. Лазание по канату в два приёма и без помощи ног. Развитие силы. <i>Девушки:</i> Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приёма.	17.11 20.11		Комплекс у/г
<b>32-33</b>	3.8 3.9	Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши); сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (девушки).	22.11 24.11		Комплекс у/г
<b>34-35</b>	3.10 3.11	<i>Юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. <i>Девушки:</i> Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях наклон назад. ОРУ со скакалками	27.11 29.11		Комплекс у/г
<b>36-37</b>	3.12 3.13	ОРУ с гантелями. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Юноши:</i> Комбинация из разученных элементов(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд).Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	01.12 04.12		Комплекс у/г

		<i>Девушки:</i> Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с обручами. Опорный прыжок через козла.			
<b>38-39</b>	3.14 3.15	Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Юноши:</i> Комбинация из разученных элементов( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ).Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. <i>Девушки:</i> Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с обручами. Прыжок углом с разбега ( <i>под углом к снаряду</i> ) и толчком одной ногой.	06.12 08.12		Комплекс у/г
<b>41-42</b>	3.16 3.17	Из упора присев силой, стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	11.12 13.12		Комплекс у/г
<b>43-44</b>	3.18 3.19	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых способностей	15.12 18.12		Комплекс у/г
<b>45-46</b>	3. 20 3. 21	Соединение 3-5 акробатических элементов. Ритмическая гимнастика, упражнения йоги . ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	20.12 22.12		Комплекс у/г
<b>47-48</b>	3. 22 3. 23	Метание набивного мяча из- за головы (сидя, стоя), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса	25.1 27.12		Комплекс у/г

## I I полугодие

### 4 .Модуль «Спортивные игры».

#### Волейбол

<b>49</b>	4.1	Правила ТБ на уроках спортивных игр. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	10.01		Комплекс у/г
<b>50-51</b>	4.2 4.3	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	12.01 15.01		Комплекс у/г
<b>52-53</b>	4.4 4.5	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	17.01 19.01		Комплекс у/г
<b>54-55</b>	4.6 4.7	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	22.01 24.01		Комплекс у/г
<b>56-57</b>	4.8 4.9	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар. Скидывание мяча. Роль пасующего игрока. Двусторонняя игра. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	26.01 29.01		Комплекс у/г
<b>58-59</b>	4.10 4.11	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие	31.01 02.02		Комплекс у/г



		координационных способностей.					
60-61-62	4.12	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по правилам. Судейство.	05.02 07.02 09.02		Комплекс у/г		
	4.13						
	4.14						
63-64	4.15	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по правилам. Судейство.	12.02 14.02		Комплекс у/г		
	4.16						
Баскетбол 14ч.							4.10
65	4.17	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 X 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	16.02		Комплекс у/г		
66-67	4.18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 X 3). Развитие скоростных качеств.	19.02 21.02		Комплекс у/г		
	4.19						
68-69	4.20	Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	26.02 28.02		Комплекс у/г		
	4.21						
70-71	4.22	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивление после ловли мяча. Бросок полукрюком. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Штрафной бросок - оценка техники. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	01.03 04.03		Комплекс у/г		
	4.23						
72-73	4.24	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков с сопротивлением. Нападение через центрального. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	06.03 11.03		Комплекс у/г		
	4.25						
74-75	4.26	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	13.03 15.03		Комплекс у/г		
	4.27						
76-77	4.28	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	18.03 20.03		Комплекс у/г		
	4.29						
78-	4.30	ОРУ. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Оценка индивидуальных действий. Развитие скоростно-силовых качеств.	22.03				
2.Модуль «Кроссовая подготовка» «Лёгкая атлетика».							
79	2.23	Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции .(1500 м) Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения Метания малого мяча на дальность и в цель метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели	01.04		Комплекс у/г		
80	2.24	Специальные беговые упражнения Бег в равномерном и умеренном темпе в течение 20-25мин . Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность Понятие о ритме упражнения	03.04		Комплекс у/г		

81	2.25	Специальные беговые упражнения Кроссовый бег 800/600 м.. Развитие выносливости. Правила соревнований. Метания гранаты на дальность и в цель	05.04		Комплекс у/г
82	2.26	Специальные беговые упражнения Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), 15-20 мин. (девушки) Метания гранаты на дальность и в цель	08.04		Комплекс у/г
83	2.27	Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное	10.04		Комплекс у/г
84	2.28	Барьерный бег, прыжки через препятствия и на точность приземления Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное	12.04		Комплекс у/г
85	2.29	Барьерный бег, прыжки через препятствия Бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой	15.04		Комплекс у/г
86	2.30	Специальные беговые упражнения Бег на 2000/3000 м на результат. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность Развитие выносливости.	17.04		
87-88	2. 31	Низкий и высокий старт и стартовый разгон.. Финиширование.. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты.	19.04		Комплекс у/г
	2. 32	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину. Отталкивание. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры	22.04		
89-90	2. 33	Бег с ускорением (70-80 м). Финиширование. Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	24.04		Комплекс у/г
	2. 34	Развитие скоростных качеств.	26.04		
91-92	2. 35	Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Передача эстафетной палочки.	29.04		Комплекс у/г
	2. 36	Развитие скоростных качеств.	03.05		
93	2.37	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание» Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	06.05		Комплекс у/г
94-	2.38	Бег на результат 100м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание» Развитие скоростно-силовых качеств	08.05		Комплекс у/г
<b>5. Модуль «Спорт».</b>					
95	5.1	Выполнения нормативы комплекса ГТО	10.05		
96	5.2	Выполнения нормативы комплекса ГТО	13.05		
97	5.3	Выполнения нормативы комплекса ГТО	15.05		
98	5.4	Выполнения нормативы комплекса ГТО	17.05		
99	5.5	Выполнения нормативы комплекса ГТО	20.05		