

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕГОРСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения учителей
физической культуры,
технологии
изобразительного искусства,
ОБЖ
Протокол № 4 от 29.08.
2022г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
_____ Н.В. Иванцова
30.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«Нижегородская ШГ»
_____ Пацай С.С.
Приказ № 278
от 31.08.2022г.

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре**

Уровень образования, класс: среднее общее образование, **11 класс**

Количество часов : 3 ч в неделю; 102 ч в год

Срок реализации программы: **2022 /2023уч. год**

Учитель физической культуры:
Корженко Мария Николаевна

Календарно-тематическое планирование 11 класс девушки

№ п/п	Сроки выполнения		Тема урока
	план	факт	
1	02.09		Легкая атлетика – 19 ч. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Контроль и самоконтроль за физ. состоянием организма. Олимпийское движение
2	05.09		Низкий старт. Повторный бег с н. старта 4х20 м. Эстафетный бег - передача эстафетной палочки.
3	06.09		Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег с низкого старта. Бег 30м (КН)
4	09.09		Комплекс прыжковых упражнений.. Метания малого мяча в вертикальную цель.
5	12.09		Повторный бег с низкого старта на 60м.100м
6	13.09		. Метание мяча на дальность Бег 60м (КН)
7	16.09		Метание мяча на дальность (КН)
8	19.09		Совершенствование техники прыжка в длину с места.
9	20.09		Прыжок в длину с места (КН) Метание мяча в вертикальную цель
10	23.09		Челночный бег 3х10м .(КН)
11	26.09		Челночный бег 4х9м .(КН)
12	27.09		. . Эстафетный бег 4х100м.
13	30.09		Совершенствование техники бега на 100м
14	03.10.		Подтягивание на высокой перекладине(м), на низкой (дев.) (КН)
15	04.10		. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. (развитие скоростно-силовых качеств).
16	07.10		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. (У.Н.)
17	10.10		.
18	11.10		Эстафета по кругу с этапами
19	14.10		
20	17.10		кроссовая подготовка – 6 ч. Инструктаж по безопасности занятий на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой 10 мин.
21	18.10		ОРУ - спец. беговые упражнения (СБУ). Бег в чередовании с ходьбой до 800м .
22	21.10		спец. беговые упражнения. т. Упражнения на развитие прыгучести .Подвижные игры.
23	24. 10		спец. беговые упражнения. Равномерный бег 3 по700 м.- юноши, 3 по 500 м.- девушки. Комплекс прыжковых упражнений.
24	25.10		Бег в чередовании с ходьбой.. Специальные беговые упражнения. Преодоление элементов полосы препятствий.
25	28.10		Бег 1000м. 2000м (У.Н.)Подвижная игра

26 27	07.11 08.11		Баскетбол-24 ч Техника безопасности на уроках баскетбола. Спец. упражнения с б-большими мячами. Броски в кольцо после ведения. Броски со средней дистанции и заданных точек
28 29	11.11 14. 11		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра.
30 31	15.11 18 11		ОРУ в движении. Дриблинг. Броски в кольцо в парах, с заданных точек.
32 33	21.11 22.11		,ОРУ в движении с мячами. Дриблинг Упражнения с обводкой и последующим броском в кольцо с места и в движении. Учебная игра.
34 35	25.11 28 11		Дриблинг. Упражнения в парах, с обводкой и быстрым прорывом. Совершенствование техники броска (в парах. Зонная защита.
36 37	29.11 02.12		ОРУ с мячами. Индивидуальные действия игроков-дриблинг. Игра «салки» (с мячами), с применением стоек, для обводки. Броски в кольцо -5 стульев. Учебная игра.
38 39	05.12 06 12		ОРУ в движении. Упражнения в быстром прорыве. Дриблинг. Упражнения с обводкой и передачей на быстрый прорыв.
40 41	09. 12 12.12		Упражнения с вырыванием и выбиванием мяча.). Бросок мяча после ведения, двух шагов (остановки прыжком, остановки шагом, прыжок-прыжок)
42 43	13.12 16.12		Спец. упражнения с баскетбольными мячами. Дриблинг. «Салки» с мячами и стойками для обводок.
44 45	19.12 20.12		Спец. упражнения в движении с баскетбольными мячами. Упражнения в быстром прорыве.
46 47	23.12 26.12		Дриблинг. Отбор мяча, выбивание, вырывание мяча в упражнениях парами
48 49	27.12 30.12		Броски в кольцо. Судейство.
50	09.01		Гимнастика 19 ч Волейбол 10 ч Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой Инстр. № 075.. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Акробатика – кувырки вперед, назад. Развитие силы посредством физических упражнений.
51	10.01		Волейбол Правила поведения и Т./Б. на занятиях волейбола. Перемещения двойным шагом вперед, назад.
52 53	13.01 16.01		Гимнастика. Упражнения на низкой перекладине (подъём переворотом, оборот махом назад, силовое опускание вперед-ю). Подтягивание на перекладине. Акробатика. Акробатические упражнения (комбинация юн. и дев).
54 55	17.01 20.01		Гимнастика ОРУ в разомкнутом строю. Комплекс акробатических упражнений (юн и дев). Упражнения на низкой перекладине. Упр. на брусьях. Опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь, через гимнастического «козла»
56 57	23.01 24 01		Волейбол Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперед, назад.
58 59	27.01 30.01		Гимнастик Лазание по канату в 2 приёма. Опорный прыжок через гимнастического «козла».
60 61	31.01 03. 02		Волейбол Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

62	06.02		Гимнастика Подъем в упор силой.
63	07.02		Выс согнувшись -вис прогнувшись сзади. Лазанье по канату
64	10.02		Гимнастика Подъем переворотом . сгибание и разгибание рук в упоре лежа (тест) Полоса препятствий
65	13.02		Упражнения на гимнастическом бревне.(комб. девушки)
66	14.02		Волейбол Передача мяча сверху двумя руками над собой
67	17..02		
68	20.02		Гимнастика Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.
69	21.02		Подъем разгибом в сед ноги врозь Стойка на плечах из седа ноги врозь. Соскок махом назад
70	27.02		Гимнастика Прыжки на скакалке за 30 сек. (тест) Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см
71	28.02		В Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Комбинация для девушек
72	03.03		Прыжок ноги врозь.
73	06.03		Гимнастика Сед углом . Стоя на коленях , наклон назад. Стойка на лопатках Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа (тест)
74	07.03		
75	10.03		Волейбол Передача мяча сверху двумя руками вперед Передача мяча сверху двумя руками назад
76	13.03		
77	14.03		Гимнастика Совершенствование висов и упоров. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях Подъем переворотом
78	17.03		Волейбол Нападающий удар. Прямой нападающий удар.
79	27.03		Легкая атлетика16ч. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Инстр. №076. Контроль и самоконтроль за физ. состоянием организма. Олимпийское движение Спец. беговые упражнения
80	28.03		. Низкий старт. Повторный бег с н. старта 4х20 м.
81	31.03		Эстафетный бег - передача эстафетной палочки.
82	03.04		Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег с низкого старта. Бег 30м (КН)
83	04.04		
84	08.04		Комплекс прыжковых упражнений. Метания мяча на дальность. Повторный бег с низкого старта на 60м. 100м
85	10.04		. Метание мяча на дальность Бег 60м (КН)
86	11.04		Метание мяча на дальность Бег 100м
87	14.04		Метание мяча на дальность (КН)
88	17.04		Совершенствование техники прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места (КН.)
89	18.04		Челночный бег 3х10м .(тест)
90	24.04		Челночный бег 4х9м .(тест)
91	25.04		. Подтягивание на высокой перекладине(м), на низкой (дев.) (КН)
92	28.04		
93	02.05		.Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4х100м.

94	05.05		Совершенствование техники бега на 100м (КН)
95	12.05		Кроссовая подготовка-8 ч инструктаж по безопасности занятий кроссовой подготовки. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.
96	15.05		
97	16.05		Развитие выносливости. Прыжковые упражнения. Бег 500м.
98	19.05		Подвижные игра.(волейбол.)
99	22.05		. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения. Бег 1000м.
100	23.05		Спец. беговые упражнения. Бег 1500м. Подвижная игра.
101	25.05		Спец. беговые упражнения.. Круговая тренировка. Развитие выносливости. Полоса препятствий
102	26.05		. Бег 2000м