

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 Александр Владимирович**

# Календарно-тематическое планирование 11 класс юноши

№ п/п	Сроки выполнения		Тема урока
	план	факт	
Легкая атлетика – 19 ч.			
1	02.09		Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Контроль и самоконтроль за физ. состоянием организма. Олимпийское движение Спец. беговые упражнения
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. <b>Бег 30м (КН)</b>
4	09.09		Комплекс прыжковых упражнений. Специальные беговые упражнения. Метания малого мяча в вертикальную цель.
5	12.09		Повторный бег с низкого старта на 60м.100м
6	13.09		. Метание мяча на дальность <b>Бег 60м (КН)</b>
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		<b>Челночный бег 3х10м .(КН)</b>
11	26.09		<b>Челночный бег 4х9м .(КН)</b>
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		<b>кроссовая подготовка – 6 ч.</b> 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 . Упражнения на развитие гибкости. Преодоление элементов полосы препятствий.
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	07.11		<b>Гимнастик 16 ч Волейбол -8ч</b> Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой Инстр. № 075.. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Акробатика – кувырки вперед, назад. Развитие силы посредством физических упражнений.
27	08.11		<b>Волейбол</b> Правила поведения и Т./Б. на занятиях волейбола. Перемещения двойным шагом вперед, назад.
28	11.11		<b>Гимнастик</b> ОРУ в парах. Упражнения на низкой перекладине (подъем переворотом, оборот махом назад, силовое опускание вперед-ю). Подтягивание на перекладине. Акробатика. ОРУ в разомкнутом строю. градусов. Акробатические упражнения (комбинация юн. и дев).
29	14. 11		<b>Гимнастик</b> 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»
30	15.11		<b>Волейбол</b> Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперед, назад. Игра в волейбол
31 32	18 11 21.11		<b>Гимнастик</b> ОРУ в разомкнутом строю. Комплекс акробатических упражнений. Лазание по канату в 2 приёма. Опорный прыжок через гимнастического «козла».
33	22.11		<b>Волейбол</b> Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.
34	25.11		<b>Гимнастика</b> Подъем в упор силой. Выс согнувшись -вис прогнувшись сзади. Лазанье по канату.
35	28 11		<b>Гимнастика</b> Подъем переворотом . сгибание и разгибание рук в упоре лежа (тест) Полоса препятствий Упражнения на гимнастическом бревне.( комб. девушки)
36	29.11		<b>Волейбол</b> Передача мяча сверху двумя руками над собой
37 38	02.12 05.12		<b>Гимнастик</b> Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Подъем разгибом в сед ноги врозь Стойка на плечах из седа ноги врозь. Соскок махом назад
39	06 12		<b>Гимнастик</b> Прыжки на скакалке за 30 сек. (тест) Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см
40	09. 12		<b>Волейбол</b> Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Комбинация для девушек Прыжок ноги врозь.
41	12.12		<b>Гимнастика</b> Сед углом . Стоя на коленях , наклон назад. Стойка на лопатках Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа (тест)
42	13.12		<b>Волейбол</b> Передача мяча сверху двумя руками вперед Передача мяча сверху двумя руками назад
43 44	16.12 19.12		<b>Гимнастика</b> Совершенствование висов и упоров. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях Подъем переворотом

45	20.12		<b>Гимнастика</b> Сед углом . Стоя на коленях , наклон назад. Стойка на лопатках Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа (тест)
46	23.12		<b>Волейбол</b> Передача мяча сверху двумя руками вперед Передача мяча сверху двумя руками назад
47	26.12		
48	27.12		<b>Гимнастика</b> Совершенствование висов и упоров. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях Подъем переворотом
49	<b>30.12</b>		<b>Гимнастик</b> Прыжки на скакалке за 30 сек. (тест) Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см
50	09.01		<b>Баскетбол-29 ч</b> Техника безопасности на уроках баскетбола. Броски в кольцо после ведения.
51	10.01		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.
52	13.01		. Броски в кольцо в парах, с заданных точек.
53	16.01		
54	17.01		Упражнения с обводкой и последующим броском в кольцо с места и в движении.
55	20.01		
56	23.01		. Броски со средней дистанции и заданных точек.
57	24.01		
58	27.01		. Индивидуальные действия игроков Упражнения в парах, с обводкой и быстрым прорывом.
59	30.01		
60	31.01		Упражнения в быстром прорыве. Упражнения с обводкой и передачей на быстрый прорыв.
61	03.02		
62	06.02		Упражнения в быстром прорыве.
63	07.02		
64	10.02		. Отбор мяча, выбивание, вырывание мяча в упражнениях парами. Броски в кольцо. Стрит-бол.
65	13.02		
66	14.02		. Приемы обыгрывания игрока: вышагивания, скрестный шаг, повороты, переводы.
67	17.02		
68	20.02		Совершенствование техники броска (в парах).
69	21.02		
70	27.02		Упражнения с вырыванием и выбиванием мяча.
71	28.02		Судейство. Бросок мяча после ведения, двух шагов (остановки прыжком, остановки шагом, прыжок-прыжок).
72	03.03		
73	06.03		Зонная защита. <b>Учебно-тренировочная игра 5 х 5.</b>
74	07.03		
75	10.03		<b>Учебно-тренировочная игра 5 х 5. Взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе передал – выходи или, применяя заслоны</b>
76	13.03		
77	<b>14.03</b>		<b>Тактическое взаимодействие игроков в нападении и защите. Зонная защита: одна команда (3:2), а другая (1:3:1).</b>
78	<b>17.03</b>		
79	<b>27.03</b>		<b>Легкая атлетика 16ч.</b> 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. <b>Бег 30м (КН)</b>
83	04.04		
84	08.04		Комплекс прыжковых упражнений. Специальные беговые упражнения. Метания мяча на дальность. Повторный бег с низкого старта на 60м. 100м
85	10.04		. Метание мяча на дальность Бег 60м <b>(КН)</b>
86	11.04		Метание мяча на дальность Бег 100м
87	14.04		Метание мяча на дальность <b>(КН)</b>
88	17.04		Совершенствование техники прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места <b>(КН.)</b>
89	18.04		Челночный бег 3x10м <b>.(тест)</b>
90	24.04		Челночный бег 4x9м <b>.(тест)</b>
91	25.04		. Подтягивание на высокой перекладине(м), на низкой (дев.)
92	28.04		<b>(КН)</b>
93	02.05		.Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4x100м.
94	05.05		Совершенствование техники бега на 100м <b>(КН)</b>
95	12.05		<b>Кроссовая подготовка-8 ч</b>
96	15.05		инструктаж по безопасности занятий кроссовой подготовки. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.
97	16.05		Развитие выносливости. Прыжковые упражнения. Бег 500м.
98	19.05		Подвижные игры.(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