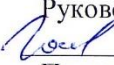




Приложение к рабочей программе
по предмету физическая культура

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сюкеевская средняя общеобразовательная школа» Сюкеевского сельского поселения Камско-Устьинского муниципального района Республики Татарстан

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО  /Гончаров В.Е./ Протокол № <u>1</u> от «28» августа 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УР МБОУ «Сюкеевская СОШ»  /Маслова Г.М./ «28» августа 2023 г..</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Сюкеевская СОШ» Яруллин И.Ф./  Приказ № <u>112</u> от «28» августа 2023 г.</p>
--	--	---

Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
на 2023-2024 учебный год
для 11 класса

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «28» 08 2023 г

Разработано
учителем физической культуры первой квалификационной категории
Калеевым Е.Н

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

№ №п\п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
Легкая атлетика (11ч)					
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Бег на результат (30м).	1			
2	Эстафетный бег.	1			
3	Низкий старт. Бег по дистанции Финиширование	1			
4	Эстафетный бег.	1			
5	Бег на результат (100м).	1			
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.	1			
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Челночный бег.	1			
8	Прыжок в длину на результат.	1			
9	Метание гранаты из разных положений.	1			
10	Метание гранаты на дальность с разбега.	1			
11	Метание гранаты на дальность с разбега на результат.	1			
Баскетбол (16)					
12	Ведение мяча с сопротивлением	1			

13	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1			
14	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1			
15	Быстрый прорыв (2 х 1). (3х1).	1			
16	Нападение против зонной защиты (2х1х2).	1			
17	Нападение против зонной защиты (1х3 х 1).	1			
18	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением	1			
19	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов	1			
20	Нападение против зонной защиты (2 х 3). Учебная игра.	1			
21	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1			
22	Нападение против зонной защиты (2 х 3).	1			
23	Нападение против личной защиты.	1			
24	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.	1			
25	Бросок полукрюком в движении.	1			
26	Индивидуальные действия в защите.	1			
27	Нападение через центрального. Учебная игра.	1			

Тематическое планирование на II четверть
Общее количество учебных часов на II четверть –21

Баскетбол (3 часа)					
28	Индивидуальные действия в защите.	1			
29	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра.	1			
30	Оценка техники выполнения ведения мяча.	1			

Гимнастика (18 ч)

31	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении.	1			
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1			
33	Ю: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Д: Толчком двух ног вис углом.	1			
34	Ю: Подъем разгибом. Д: Равновесие на верхней жерди.	1			
35	Лазание по канату в два приема на скорость.	1			
36	Повороты в движении.	1			
37	Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук.	1			
38	Подтягивания на перекладине.	1			
39	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату.	1			
40	Оценка техники выполнения элементов.	1			
41	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. (ю.) Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.(дев.)	1			
42	(Юн). Прыжок через коня. (Дев). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад.	1			
43	Стойка на голове и руках. Стойка на руках. (Юн). Стойка на руках <i>(с помощью)</i> .Дев.	1			
44	Поворот боком. Прыжок в глубину(юн). Стоя на коленях, наклон назад.(дев)	1			
45	Комбинация из разученных элементов.	1			
46	Комбинация из разученных элементов.	1			
47	Прыжок через коня (юн). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.	1			

48	Комбинация из разученных элементов.	1			
----	-------------------------------------	---	--	--	--

**Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть – 33**

Лыжная подготовка (15ч)					
49	Попеременный двухшажный ход. ТБ на занятиях по лыжной подготовке.	1			
50	Одновременный двухшажный ход	1			
51	Переход с одного хода на другой	1			
52	Одновременный одношажный ход	1			
53	Одновременный безшажный ход	1			
54	Преодоление контр уклонов	1			
55	Попеременный четырехшажный ход	1			
56	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1			
57	Попеременный четырехшажный ход	1			
58	Преодоление контр уклонов	1			
59	Спуски и подъемы	1			
60	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1			
61	Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе	1			
62	Прохождение дистанции 5км. в среднем темпе	1			
63	Прохождение дистанции 5км.	1			

Волейбол (18ч)					
64	Верхняя передача мяча в парах, тройках	1			
65	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	1			
66	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1			
67	Стойки и передвижения игроков. .Учебная игра.	1			
68	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1			
69	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1			
70	Индивидуальное и групповое блокирование.	1			
71	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1			
72	Прямой и групповое блокирование.	1			
73	Прямой нападающий удар из 2-й зоны.	1			
74	Индивидуальное и групповое блокирование.	1			
75	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1			
76	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1			
77	Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	1			
78	Индивидуальное и групповое блокирование.	1			
79	Техника выполнения подачи мяча	1			
80	Техника выполнения нападающего удара	1			
81	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1			

Тематическое планирование на IV четверть
Общее количество учебных часов на IV четверть - 21

Плавание (2ч)					
82	Плавание в одежде	1			
83	Освобождение от одежды в воде	1			
Футбол (9ч)					
84	Удары по мячу	1			
85	Отбор мяча	1			
86	Финты	1			
87	Зонная система защиты	1			
88	Персональная система защиты	1			
89	Смешанная система защиты	1			
90	Тактика нападения	1			
91	Выбивание	1			
92	Отбор, перехват мяча	1			
Легкая атлетика (10 часов)					
93	Спринтерский бег.	1			
94	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	1			
95	Бег 100 м на результат.	1			
96	Метание гранаты из различных положений	1			
97	Метание гранаты на дальность.	1			
98	Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега.	1			
99	Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега.	1			

100	Метание гранаты на дальность	1			
101	Спринтерский бег.	1			
102	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	1			

Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
3. Комплект навесного оборудования - мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), .
5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
- 6., стартовые колодки (демонстрационный экземпляр).
7. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
8. Рулетка измерительная .
9. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
10. Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
11. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
12. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич .М.:Просвещение 2011.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - В. : Учитель, 2016.
3. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003.
4. Учебник физическая культура 10-11 классы В.И Лях / М.:Просвещение 2014.
5. Примерные программы по Физической культуре /В. И Лях – Просвещение2019г