Приложение к рабочей программе по физической культуре

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 3» г. Пикалёво

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждаю  приказом № \_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л. И. Гришкина | Рассмотрено  Протокол №1 от 30.08.2013  Руководитель ШМО учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Л. Романова |

Календарно-тематическое планирование

По физической культуре

11 класс (девушки)

2013-2014 учебный год

Составил учитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Романова И.Л

Тематическое планирование в 11а классе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема | Дата | |
| по  плану | Измене  ния |
| 1 | **Лёгкая атлетика-15 часов**  Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 40м), бег с ускорением (70-80м). Игровые задания. | 02.09 | 02 |
| 2 | ОРУ. Низкий старт (до 40м), бег с ускорением (40-60м) Стартовый разгон. Встречная эстафета.. | 04.09 | 04.09 |
| 3 | ОРУ. Низкий старт (до 40м), бег по дистанции. Линейная эстафета. | 07.09 | 07.09 |
| 4 | Бег с ускорением (60м). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Финиширование. | 09.09 | 09.09 |
| 5 | Бег с ускорением (100 м). Игровые задания. | 11.09 | 10.09 |
| 6 | Бег с ускорением. Обучение челночному бегу 3\*10м. Игровые задания. | 14.09 | 11.09 |
| 7 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м . Игровые задания. | 16.09 | 16.09 |
| 8 | ОРУ. Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание.. | 18.09 | 17.09 |
| 9 | ОРУ. Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. | 21.09 | 18.09 |
| 10 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов, приземление. Игровые задания. | 23.09 |  |
| 11 | ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега на результат. Игровые задания. | 25.09 |  |
| 12 | ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Игровые задания. | 28.09 |  |
| 13 | ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Игровые задания. | 30.09 |  |
| 14 | ОРУ. Метание гранаты из различных положений. Равномерный бег до 5 минут. Игровые задания. | 02.10 |  |
| 15 | ОРУ. Метание гранаты на дальность. Игровые задания. Равномерный бег до 6 минут. | 05.10 |  |
| 16 | **Прикладно ориентированная физическая подготовка -- 12часов**  ОРУ. Равномерный бег (15 мин). Чередование ходьбы и бега. Бег под гору. | 07.10 |  |
| 17 | Оказание доврачебной помощи при сложных переломах и травмах. Правила транспортировки пострадавшего | 09.10 |  |
| 18 | ОРУ. Равномерный бег. Ходьба с грузом на плечах по бревну с поворотами. | 12.10 |  |
| 19 | Равномерный бег (до 18 мин). Ходьба с грузом на плечах по бревну с расхождением. | 14.10 |  |
| 20 | Равномерный бег (до 19 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. | 16.10 |  |
| 21 | Лазание по гимнастической стенке с грузом на плечах. | 19.10 |  |
| 22 | Кросс по пересечённой местности с ориентированием. | 21.10 |  |
| 23 | Ходьба в чередовании с бегом до 16мин. Прыжки через препятствие. | 23.10 |  |
| 24 | Полоса препятствия с использованием разных способов метания | 26.10 |  |
| 25 | Равномерный бег и ходьба до 18 мин. Пробегание через длинную скакалку. | 28.10 |  |
| 26 | Равномерный бег до 19 мин. Эстафеты с предметами | 30.10 |  |
| 27 | Кросс по пересечённой местности | 02.11 |  |
| 28 | **Спортивные игры - баскетбол -19 часов**  **Знания и физической культуре-2 часа**  Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. | 02.11 |  |
| 29 | ОРУ с мячом. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча разными способами на месте. | 13.11 |  |
| 30 | Передача и ловля мяча разными способами на месте. | 16.11 |  |
| 31 | Совершенствование техники передвижений и остановок с мячом. | 18.11 |  |
| 32 | Ведение мяча с разной высотой отскока с изменением скорости. | 20.11 |  |
| 33 | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2\*3). Развитие скоростных качеств. | 23.11 |  |
| 34 | Совершенствование передвижений и остановок игрока | 25.11 |  |
| 35 | Передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита (2\*3). Развитие скоростных качеств. | 27.11 |  |
| 36 | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств. | 30.11 |  |
| 37 | Зонная защита (2\*1\*2). | 02.12 |  |
| 38 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. | 04.12 |  |
| 39 | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Передачи мяча в движении разными способами. | 07.12 |  |
| 40 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Ведение мяча с сопротивлением | 09.12 |  |
| 41 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | 11.12 |  |
| 42 | Ведение мяча с сопротивлением | 14.12 |  |
| 43 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска) | 16.12 |  |
| 44 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение через заслон. Нападение против зонной защиты. | 18.12 |  |
| 45 | Нападение против зонной защиты. | 21.12 |  |
| 46 | Правила судейства соревнований по баскетболу. Выполнение обязанностей судьи. Самоконтроль. | 23.12 |  |
| 47 | Влияние регулярных занятий физическими упр-ми родителями на состояние здоровья их будущих детей. | 25.12 |  |
| 48 | Теория: «Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин». | 28.12 |  |
| 49 | **Лыжная подготовка- 18часов**  Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на лыжной трассе, подготовка инвентаря для занятий, оказание первой помощи при травмах. |  |  |
| 50 | Совершенствование техники одновременных ходов и попеременных ходов. |  |  |
| 51 | **Упражнения в системе занятий аэробикой-18 часов**  Инструктаж по ТБ на уроках аэробики. Базовые шаги аэробики. Комплексы ОРУ для мышц спины и живота. |  |  |
| 52 | Совершенствование техники попеременных ходов. Прохождение дистанции до 3-4км. |  |  |
| 53 | Спуски с крутых склонов. Группировка при падении. |  |  |
| 54 | Базовые шаги аэробики. Комплексы упражнения для ягодичных мышц, для мышц рук и плечевого пояса. |  |  |
| 55 | Прохождение дистанции до 5км. Переход с одновременных ходов на попеременные. |  |  |
| 56 | Профилактика обморожений. Оказание первой помощи при обморожении |  |  |
| 57 | Прыжковые упражнения со скакалкой (в длительных сериях) |  |  |
| 58 | Преодоление подъёмов и препятствий. |  |  |
| 59 | Техника попеременных коньковых ходов. Дистанция до 5км |  |  |
| 60 | Базовые шаги аэробики. Комплекс упражнений для мышц бедра (сгибателей) |  |  |
| 61 | Дистанция 3км (девушки) с учётом времени. |  |  |
| 62 | Горнолыжная техника: спуски и подъёмы |  |  |
| 63 | Базовые шаги аэробики. Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма» |  |  |
| 64 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. |  |  |
| 65 | Дистанция до 4-8км |  |  |
| 66 | Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Оказание первой помощи при травмах. |  |  |
| 67 | Совершенствование техники лыжных ходов. |  |  |
| 68 | Горнолыжная техника: спуски с торможением, переступанием. |  |  |
| 69 | Базовые шаги аэробики. Комплекс упражнений для мышц бедра (разгибателей) |  |  |
| 70 | Совершенствование техники коньковых ходов.  Дистанция до 6км |  |  |
| 71 | Горнолыжная техника: спуски, переступания, подъёмы |  |  |
| 72 | Упражнения танцевального характера. |  |  |
| 73 | Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. |  |  |
| 74 | Обязанности судей. |  |  |
| 75 | Элементы степ-аэробики на гимнастической скамейке. |  |  |
| 76 | Комплекс упражнений на разные мышечные группы Базовые шаги аэробики. |  |  |
| 77 | Базовые шаги аэробики. Организационные основы занятий аэробикой: структура, принципы, формы |  |  |
| 78 | Базовые шаги аэробики. Аэробная комбинация на 32 счёта (работа в группах) |  |  |
| 79 | Стретчинг. Возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин |  |  |
| 80 | Базовые шаги аэробики. Аэробная комбинация (работа в группах) |  |  |
| 81 | Упражнения с отягощениями (гантели). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. |  |  |
| 82 | Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. |  |  |
| 83 | Комплекс упражнений с отягощениями (гантели) для мышц бедра, ягодичных мышц, живота. |  |  |
| 84 | Стретчинг. Режим питания и его особенности при занятиях по снижению массы тела. |  |  |
| 85 | **Адаптивная гимнастика-5 часов**  Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний. |  |  |
| 86 | Комплекс дыхательной гимнастики и гимнастика для глаз. |  |  |
| 87 | Комплексы упражнений при нарушении кровообращения |  |  |
| 88 | Формы занятий по повышению работоспособности в режиме дня и недели. Простейшие сеансы релаксации и самомассажа |  |  |
| 89 | Комплекс лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата |  |  |
| 90 | **Лёгкая атлетика-15часов**  Повторный инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с 4-6 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание). Игровые задания. |  |  |
| 91 | ОРУ в движении. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание). Игровые задания. |  |  |
| 92 | ОРУ в движении. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов (отталкивание, переход планки). Игровые задания. |  |  |
| 93 | ОРУ в движении. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов (отталкивание, переход планки). Игровые задания. |  |  |
| 94 | ОРУ в движении. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов (приземление). |  |  |
| 95 | ОРУ в движении. Прыжок в длину- учет. Игровые задания |  |  |
| 96 | Годовой зачёт:бег100м,2000м,метание гранаты с разбега, пресс за 1 мин ОРУ. |  |  |
| 97 | ОРУ. Бег с ускорением. Встречная эстафета. Бег 60м. Игровые задания. |  |  |
| 98 | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег30, 60м. Эстафеты. Игровые задания. Развитие скоростных способностей. |  |  |
| 99 | ОРУ. Метание гранаты 500г с места. Эстафеты. Игровые задания |  |  |
| 100 | ОРУ. Метание гранаты 500г с разбега в коридор 5 м. Эстафета. Бег 100 м. Игровые задания. |  |  |
| 101 | Бег в равномерном темпе (1000м). Игра «Города и сёла» |  |  |
| 102 | Метание малого мяча с разбега. Подведение итогов за год |  |  |