Календарно – тематическое планирование

11 класс

|  |
| --- |
| **1 четверть 27 уроков*****Легкая атлетика 14 уроков*** |
| **№ урока** | **Тема урока** | **По плану** | **По факту** |
| 1 | **Познакомиться с уч-ся, провести беседу по следующим вопросам: нормативная основа российской системы физического воспитания****Учить эстафетному бегу - передача сверху** |  |  |
| 2 | Провести контроль двигательной подготовленности по скоростно-силовым качествам - прыжок в длину с места |  |  |
| 3 | Проверить двигательную подготовленность бегут на 30 м |  |  |
| 4 | Провести учет в беге 100 м |  |  |
| 5 | Провести учет в прыжках в длину с разбега |  |  |
| 6 | Провести учет в метание гранаты на дальность |  |  |
| 7 | Распределить уч-ся (в зависимости от подготовленности) на 2-3 забега и провести кросс 1000 м с учетом результатов |  |  |
| 8 | Провести учет в беге на 3000 м-юноши; на 2000 м - девушки |  |  |
| 9 | Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега |  |  |
| 10 | Развитие выносливости в беге до 12 – 13 мин |  |  |
| 11 | Проверить результаты по прыжкам в высоту с разбегаЧелночный бег 3\*10 метров |  |  |
| 12 | Провести 15 мин бег в медленном темпе с целью подготовки к бегу на 3000 м-девушки ; на 5000м-юноши |  |  |
| 13 | Провести 20 мин бег в медленном темпе с целью подготовки к бегу на 3000 м-девушки ; на 5000м-юноши |  |  |
| 14 | Провести зачет на дистанцию 3000 м –девушки, 5000м-юноши без учета времени |  |  |
| ***Спортивные игры 13 уроков*** |
| № урока | Тема урока |  |  |
| 1 (15) | БаскетболПовторить ведение и бросок по кольцу, передача мяча в парах в движении, штрафной бросокВолейболПовторить в парах или тройках передачи и прием мяча снизу и сверху с последующим перемещением после передачи |  |  |
| 2(16) | Баскетбол Обучение техники передачи мяча одной рукой в движении к кольцуВолейболОбучение техники передачи мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4 |  |  |
| 3(17) | БаскетболПровести разучивание и повторение по 9 классу тактических действий игроков в нападенииВолейболПровести Учебно-тренировочную игру в волейбол для закрепления приема и передач мяча в зоны 2, 3, 4 |  |  |
| 4(18) | БаскетболПровести разучивание по 9 классу тактических действий игроков в защитеВолейболЗакрепить технику нападающего удара у сетки |  |  |
| 5(19) | БаскетболСовершенствовать тактические действия в нападении и защитеВолейболСовершенствовать технику нападающего удара и прямой подачи мяча |  |  |
| 6(20) |  Баскетбол Учебно-тренировочная игра 3\*3ВолейболКонтрольный урок верхняя подача мяча |  |  |
| 7(21) | Баскетбол Круговая тренировка на 5-6 станциях с увеличением темпа и кол-во повторений упражнений на каждой станцииВолейбол Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями |  |  |
| 8(22) | БаскетболСовершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре в баскетболВолейболСовершенствовать технику и тактику в Учебно-тренировочной игре в волейбол |  |  |
| 9(23) | БаскетболСовершенствовать Учебно-тренировочную игру 3\*3, 4\*4. Провести тренировку по подниманию туловища из положения, лежа на спине руки за головой-девушки, подтягивание -юношиВолейболИгра у сетки в тройках передача через сетку сверху с последующей сменой мест в сторону передачи |  |  |
| 10(24) | БаскетболСовершенствовать двухстороннюю игру с заданиями учителяВолейболСовершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре в волейбол |  |  |
| 11(25) | БаскетболКУ - броски и ловля мячаВолейболДвусторонняя игра в волейболПродолжить тренировку по подниманию туловища из положения, лежа на спине; подтягивание из положения вис |  |  |
| 12(26) | БаскетболДвухсторонняя игра в баскетболучет по подтягиванию туловища - девушки, подтягивание-юношиВолейболДвухсторонняя игра в волейболучет по подтягиванию туловища - девушки, подтягивание-юноши |  |  |
| 13(27) | БаскетболСовершенствовать технику и тактику в двусторонней игре. Подвести итоги успеваемости 1 четверти и зафиксировать результаты сдачи норм по бегу на короткую дистанцию, прыжкам в длину с разбега, метанию гранаты и бега на 2000 м, напомнить о спортивной форме и организации уроков по гимнастикеВолейболДвухсторонняя игра в волейболПодвести итоги успеваемости 1 четверти и зафиксировать результаты сдачи норм по бегу на короткую дистанцию, прыжкам в длину с разбега, метанию гранаты и бега на 2000 м, напомнить о спортивной форме и организации уроков по гимнастике |  |  |
| **2 четверть 21 урок*****Гимнастика 21 урок*** |
| № урока | Тема урока |  |  |
| 1(28) | Рассказать о правилах самостоятельных занятий на гимнастических снарядах, о самостраховке при выполнении упражнений. |  |  |
| 2(29) | Юноши - на оценку выход в сед из виса прогнувшисьАкробатика: повторить стойку на руках и голове силой, стойку на кистях у гимнастической стенки. Учить кувыркам в парахДевушки - Учить соединению элементов в равновесии на бревне |  |  |
| 3(30) | КУ - наклон туловища, вперед сидя на полуСовершенствовать акробатическое соединение |  |  |
| 4(31) | Контрольный урок - акробатическое соединение |  |  |
| 5(32) | Юноши : Акробатика: принять на оценку кувырки в парахДевушки: Проверить на оценку соединения в равновесии на бревне |  |  |
| 6(33) | Юноши КУ – подтягивание из положения висДевушки КУ - фронтально отжимания от пола |  |  |
| 7(34) | Повторить опорный прыжок через коня боком (высота 120 см) |  |  |
| 8(35) | Юноши - Повторить технику лазанья по канату на руках в висе на скоростьДевушки Совершенствовать упражнения на низкой жерди брусьев пройденных в 8-9 классах, познакомить с комбинацией из 4 элементов |  |  |
| 9(36) | Юноши - Совершенствовать лазанье по канату, опорный прыжок боком и переворот в упор силойДевушки : КУ - мост |  |  |
| 10(37) | Юноши - Повторить с целью совершенствования опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120 см)Девушки - Закрепить технику опорного прыжка через коня |  |  |
| 11(38) | Юноши - Принять на оценку упражнения на высокой перекладине - переворот в упор на кол-во разДевушки - Совершенствовать технику опорного прыжка |  |  |
| 12(39) | Совершенствовать технику выполнения опорного прыжкаПровести учет по подниманию туловища из положения, лежа на спине, руки за головой по требованиям учебной программы |  |  |
| 13(40) | Юноши - Принять на оценку лазанье по канату на одних руках на скоростьДевушки - КУ техника выполнения опорного прыжка через коня: вскок в упор присев и соскок прогнувшись |  |  |
| 14(41) | Юноши - Провести учет в освоении техники опорного прыжка через коня в длину ноги врозь (высота 120 см)Девушки- Принять на оценку комбинацию с гимнастическим обручем |  |  |
| 15(42) | Юноши - Учить на высокой перекладине перевороту в упор правой (левой)Девушки - Учить длинному кувырку с 3-4 шагов разбега |  |  |
| 16(43) | Юноши - Закрепить технику переворота в упор правой (левой) ногойСовершенствовать длинный кувырок с 3-4 шагов разбега Девушки - Закрепить длинный кувырок с 3-4 шагов разбегаУчить длинному кувырку через препятствие высота 90 см |  |  |
| 17(44) | Совершенствовать длинный кувырок с 3-4 шагов разбега, закрепить длинный кувырок через препятствие 90 смУчить акробатическую комбинацию, состоящую из 7-8 изученных элементов |  |  |
| 18(45) | Принять на оценку: длинный кувырок с 3-4 шагов разбега |  |  |
| 19(46) | Юноши КУ - технику переворота в упор правой (левой)Девушки-Совершенствовать технику длинного кувырка через препятствиеЗакрепить акробатическую комбинацию, состоящую 7-8 элементов |  |  |
| 20(47) | Совершенствовать акробатическое соединение из 6-8 элементов |  |  |
| 21(48) | Принять на оценку: акробатическое соединение из 7-8 элементовНапомнить о двигательном режиме в дни зимних каникулы и о подготовке одежды и лыжного инвентаря для занятий по лыжам, подвести итоги успеваемости 1 полугодия. |  |  |
| **3 четверть 30 уроков*****Лыжная подготовка 20 уроков*** |
| № урока | Тема урока |  |  |
| 1(49) | Провести беседы по утомлению, переутомлению, их признаки и меры предупреждения ; о температурных нормах на занятиях лыжной подготовки, тактических действий во время лыжных гонок |  |  |
| 2(50) | Зачет техника двухшажного хода Совершенствовать технику попеременных ходов |  |  |
| 3(51) | Зачет техника четырехшажного ходаПрохождение дистанции до 3 км |  |  |
| 4(52) | Соревнование по лыжным гонкам на 1 км |  |  |
| 5(53) | Зачет техника одновременного хода Познакомить с техникой конькового хода |  |  |
| 6(54) |  Учет умений по технике перехода с одновременного двухшажного на попеременный четырехшажный ход и наоборот |  |  |
| 7(55) | Совершенствовать технику спусков и подъемов с поворотами при спусках |  |  |
| 8(56) | Соревнование на дистанции 2 км |  |  |
| 9(57) | Прохождение дистанции до 7 км с переменной скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом местности |  |  |
| 10(58) | Контрольный урок - спуск с горы с торможением |  |  |
| 11(59) | Соревнование на дистанции 3 км |  |  |
| 12(60) | Соревнование на дистанции 5 км |  |  |
| 13(61) | Для развития выносливости пройти дистанцию 5 км со средней скоростью |  |  |
| 14(62) | Прохождение дистанции 10 км с переменной скоростью |  |  |
| 15(63) | Совершенствовать технику лыжных ходов в эстафетном беге с этапом до 2 км |  |  |
| 16(64) | Совершенствовать технику с одновременно одношажного хода на бесшажный и обратно |  |  |
| 17(65) | Прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью |  |  |
| 18(66) | Контрольный урок - эстафетный бег |  |  |
| 19(67) | Прохождение дистанции 5 км – девушки, 7км – юноши без учета времени |  |  |
| 20(68) |  Учет по технике перехода с одновременного на бесшажный ходСообщить уч-ся, что следующие занятия в зале (порядок проведения уроков, спортивная одежда и обувь, содержание занятий) |  |  |
| ***Спортивные игры 10 уроков*** |
| № урока | Тема урока |  |  |
| 21(69)1урок | БаскетболОбучение техники штрафным броскам по кольцуВолейболОбучение техники нападающего удара и одиночному блокированию |  |  |
| 22(70)2урок | БаскетболЗакрепление техники штрафным броскам по кольцуВолейболЗакрепление техники нападающего удара и одиночному блокированию, |  |  |
| 23(71)3урок | БаскетболСовершенствование техники и тактики игры баскетбол с выполнением заданий.ВолейболСовершенствование техники и тактики игры волейбол с выполнением заданий. |  |  |
| 24(72)4урок | БаскетболУчебно-тренировочная игра с выполнением заданий по технике и тактике игр в баскетболеВолейболЗачет: техника умений прямой верхней подачи в волейболе, |  |  |
| 25(73)5урок | БаскетболКУ - поднимание туловища за 30 секУчебно-тренировочная играВолейболКУ - поднимание туловища за 30 секУчебно-тренировочная игра |  |  |
| 26(74)6урок | БаскетболКУ - челночный бег 3\*10 мУчебно-тренировочная играВолейболКУ - челночный бег 3\*10 мУчебно-тренировочная игра |  |  |
| 27(75)7урок | БаскетболСовершенствовать технические и тактические приемы в двусторонней игре 3\*3, 4\*4.ВолейболСовершенствовать технические и тактические приемы в двусторонней игре |  |  |
| 28(76)8урок | БаскетболКУ - броски и ловля мячаВолейболВзаимодействие игроков в защите и нападении в двухсторонней игре |  |  |
| 29(77)9урок | БаскетболСовершенствовать ловлю мяча после отскока от щита с последующим броском по кольцу с разных точекВолейболСовершенствование приема снизу после подачи, передача мяча из зоны 3 в зоны 2, 4 |  |  |
| 30(78)10урок | БаскетболДвухсторонняя играПодведение итогов 3 четвертиВолейболДвухсторонняя играПодведение итогов 3 четверти |  |  |
| **4 четверть 27*****Спортивные игры 14 уроков*** |
| № урока | Тема урока |  |  |
| 1(79) | Провести беседы о влиянии образа жизни на состояние здоровья, о тренировочных нагрузках и контроле ЧССБаскетболСовершенствование техники различных передач мяча в движении, ловля мяча после отскока от щита с последующим броском по кольцу. Двусторонние игры с выполнением заданий учителя по тактике защиты и нападенияВолейболОбучение нападающему удару со 2 линии |  |  |
| 2(80) | БаскетболКУ – прыжки через скакалку за 1 мин.Совершенствование техники бросков по кольцу с различных точек в прыжке. Двусторонние игры с выполнением заданий учителя по тактике защиты и нападенияВолейболКУ – прыжки через скакалку за 1 мин.Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу не выходя из баскетбольного круга. |  |  |
| 3(81) | БаскетболДвусторонние игры с выполнением заданий учителяВолейболОценить уч-ся в техники передачи мяча сверху не выходя из баскетбольного круга |  |  |
| 4(82) | БаскетболДвусторонние игры с выполнением заданий учителяВолейболОценить уч-ся в техники передачи мяча снизу не выходя из баскетбольного круга |  |  |
| 5(83) | БаскетболДвусторонние игры с выполнением заданий учителяВолейболСовершенствование техники нападающего удара со 2 линии |  |  |
| 6(84) | БаскетболСовершенствовать технику ведения правой, левой рукой (обводим баскетбольного круг в центре баскетбольного площадь с последующим броском в кольцо)ВолейболОценить уч-ся в технике нападающего удара со 2 линии |  |  |
| 7(85) | БаскетболДвусторонние игрыВолейболПроверить на оценку: технику выполнения двойного блокирования |  |  |
| 8(86) | БаскетболЗакрепление техники бросков в кольцо с любой точкиВолейболДвухсторонняя игра, обязательно с передачей в три приема |  |  |
| 9(87) | БаскетболСовершенствовать технику тактических действий в спортивных играхВолейболСовершенствовать технику тактических действий в спортивных играх |  |  |
| 10(88) | БаскетболПринять технику броска в кольцо с различных точек ( 5 бросков ; 3-2-1)ВолейболСовершенствовать технику нападающего удара в игре в волейбол |  |  |
| 11(89) | БаскетболДвухсторонние игрыВолейболДвухсторонние игры |  |  |
| 12(90) | БаскетболЗакрепить технику раннее изученных элементов в баскетболеВолейболЗакрепить технику раннее изученных элементов в волейболе |  |  |
| 13(91) | БаскетболУчебно-тренировочная игра с заданиями учителяВолейболУчебно-тренировочная игра с заданиями учителя |  |  |
| 14(92) | БаскетболПровести двухстороннюю игру среди команд с выявлением победителейВолейболПровести двухстороннюю игру среди команд с выявлением победителей |  |  |
| *Легкая атлетика 13 уроков* |
| № урока | Тема урока |  |  |
| 15(93)1урок | Напомнить уч-ся о влиянии образа жизни на состояние здоровья, о тренировочных нагрузках и контроле ЧСССовершенствовать пройденные строевые упражнения |  |  |
| 16(94)2урок | Закрепление техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега |  |  |
| 17(95)3урок | Совершенствовать технику прыжка в высоту в целом |  |  |
| 18(96)4урок | Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона в парах с преследованием |  |  |
| 19(97)5урок | Развитие выносливости переменном темпе до 6 мин |  |  |
| 20(98)6урок | Провести контрольный урок по бегу на 100 м с любого старта |  |  |
| 21(99)7урок | Контрольный урок метание гранаты на дальность |  |  |
| 22(100)8урок | Контрольную прикидку по бегу на 1000 м |  |  |
| 23(101)9урок | Совершенствовать прыжок в длину с разбега. |  |  |
| 24(102)10урок | Контрольный урок прыжок в длину с разбега. |  |  |
| 25(103)11урок | Учет в техники бега на дистанцию 800 метров |  |  |
| 26(104)12урок | Контрольный урок – 2000метров – девушки, 3000 метров - юноши |  |  |
| 27(105)13урок | Контрольный урок – 3000метров – девушки, 5000 метров - юноши без учета времени . Дать индивидуальные задания уч-ся на летние каникулы по плаванию, правилам поведения на воде, во время купания в открытых водоемах. |  |  |