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 разбега  Челночный 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) | Баскетбол  Повторить ведение и бросок по кольцу, передача мяча в парах в движении, штрафной бросок  Волейбол  Повторить 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 кольцу  Волейбол  Обучение техники передачи мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4 | | | |  | |  | | |
| 3(17) | Баскетбол  Провести разучивание и повторение по 9 классу тактических действий игроков в нападении  Волейбол  Провести Учебно-тренировочную игру в волейбол для закрепления приема и передач мяча в зоны 2, 3, 4 | | | |  | |  | | |
| 4(18) | Баскетбол  Провести разучивание по 9 классу тактических действий игроков в защите  Волейбол  Закрепить технику нападающего удара у сетки | | | |  | |  | | |
| 5(19) | Баскетбол  Совершенствовать тактические действия в нападении и защите  Волейбол  Совершенствовать технику нападающего удара и прямой подачи мяча | | | |  | |  | | |
| 6(20) | Баскетбол  Учебно-тренировочная игра 3\*3  Волейбол  Контрольный урок верхняя подача мяча | | | |  | |  | | |
| 7(21) | Баскетбол  Круговая тренировка на 5-6 станциях с увеличением темпа и кол-во повторений упражнений на каждой станции  Волейбол  Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями | | | |  | |  | | |
| 8(22) | Баскетбол  Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре в баскетбол  Волейбол  Совершенствовать технику и тактику в Учебно-тренировочной игре в волейбол | | | |  | |  | | |
| 9(23) | Баскетбол  Совершенствовать Учебно-тренировочную игру 3\*3, 4\*4.  Провести тренировку по подниманию туловища из положения, лежа на спине руки за головой-девушки, подтягивание -юноши  Волейбол  Игра у сетки в тройках передача через сетку сверху с последующей сменой мест в сторону передачи | | | |  | |  | | |
| 10(24) | Баскетбол  Совершенствовать двухстороннюю игру с заданиями учителя  Волейбол  Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре в волейбол | | | |  | |  | | |
| 11(25) | Баскетбол  КУ - броски и ловля мяча  Волейбол  Двусторонняя игра в волейбол  Продолжить тренировку по подниманию туловища из положения, лежа на спине; подтягивание из положения вис | | | |  | |  | | |
| 12(26) | Баскетбол  Двухсторонняя игра в баскетбол  учет по подтягиванию туловища - девушки, подтягивание-юноши  Волейбол  Двухсторонняя игра в волейбол  учет по подтягиванию туловища - девушки, подтягивание-юноши | | | |  | |  | | |
| 13(27) | Баскетбол  Совершенствовать 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 гимнастике  Волейбол  Двухсторонняя игра в волейбол  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 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 прогнувшись  Акробатика: повторить стойку на руках и голове силой, стойку на кистях у гимнастической стенки. Учить кувыркам в парах  Девушки - Учить соединению элементов в равновесии на бревне | | | |  | |  | | |
| 3(30) | КУ - наклон туловища, вперед сидя на полу  Совершенствовать акробатическое соединение | | | |  | |  | | |
| 4(31) | Контрольный урок - акробатическое соединение | | | |  | |  | | |
| 5(32) | Юноши : Акробатика: принять на оценку кувырки в парах  Девушки: Проверить на оценку соединения в равновесии на бревне | | | |  | |  | | |
| 6(33) | Юноши КУ – подтягивание из положения вис  Девушки 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 скорость  Девушки 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 силой  Девушки : 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 раз  Девушки - Совершенствовать технику опорного прыжка | | | |  | |  | | |
| 12(39) | Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка  Провести 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 скорость  Девушки - 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) ногой  Совершенствовать длинный кувырок с 3-4 шагов разбега  Девушки - Закрепить длинный кувырок с 3-4 шагов разбега  Учить длинному кувырку через препятствие высота 90 см | | | |  | |  | | |
| 17(44) | Совершенствовать длинный кувырок с 3-4 шагов разбега, закрепить длинный кувырок через препятствие 90 см  Учить 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 препятствие  Закрепить 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 элементов  Напомнить 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 хода  Прохождение 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 ход  Сообщить 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 | | | Баскетбол  Обучение техники штрафным броскам по кольцу  Волейбол  Обучение техники нападающего удара и одиночному блокированию | |  | |  | | |
| 22(70)2урок | | | Баскетбол  Закрепление техники штрафным броскам по кольцу  Волейбол  Закрепление техники нападающего удара и одиночному блокированию, | |  | |  | | |
| 23(71)3урок | | | Баскетбол  Совершенствование техники и тактики игры баскетбол с выполнением заданий.  Волейбол  Совершенствование техники и тактики игры волейбол с выполнением заданий. | |  | |  | | |
| 24(72)4урок | | | Баскетбол  Учебно-тренировочная игра с выполнением заданий по технике и тактике игр в баскетболе  Волейбол  Зачет: техника умений прямой верхней подачи в волейболе, | |  | |  | | |
| 25(73)5урок | | | Баскетбол  КУ - поднимание туловища за 30 сек  Учебно-тренировочная игра  Волейбол  КУ - поднимание туловища за 30 сек  Учебно-тренировочная игра | |  | |  | | |
| 26(74)6урок | | | Баскетбол  КУ - челночный бег 3\*10 м  Учебно-тренировочная игра  Волейбол  КУ - челночный бег 3\*10 м  Учебно-тренировочная игра | |  | |  | | |
| 27(75)7урок | | | Баскетбол  Совершенствовать технические и тактические приемы в двусторонней игре 3\*3, 4\*4.  Волейбол  Совершенствовать технические и тактические приемы в двусторонней игре | |  | |  | | |
| 28(76)8урок | | | Баскетбол  КУ - броски и ловля мяча  Волейбол  Взаимодействие игроков в защите и нападении в двухсторонней игре | |  | |  | | |
| 29(77)9урок | | | Баскетбол  Совершенствовать ловлю мяча после отскока от щита с последующим броском по кольцу с разных точек  Волейбол  Совершенствование приема снизу после подачи, передача мяча из зоны 3 в зоны 2, 4 | |  | |  | | |
| 30(78)10урок | | | Баскетбол  Двухсторонняя игра  Подведение итогов 3 четверти  Волейбол  Двухсторонняя игра  Подведение 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 ЧСС  Баскетбол  Совершенствование 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 нападения  Волейбол  Обучение нападающему удару со 2 линии | | |  |  | | |
| 2(80) | | | Баскетбол  КУ – 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 нападения  Волейбол  КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.  Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу не выходя из баскетбольного круга. | | |  |  | | |
| 3(81) | | | Баскетбол  Двусторонние игры с выполнением заданий учителя  Волейбол  Оценить уч-ся в техники передачи мяча сверху не выходя из баскетбольного круга | | |  |  | | |
| 4(82) | | | Баскетбол  Двусторонние игры с выполнением заданий учителя  Волейбол  Оценить уч-ся в техники передачи мяча снизу не выходя из баскетбольного круга | | |  |  | | |
| 5(83) | | | Баскетбол  Двусторонние игры с выполнением заданий учителя  Волейбол  Совершенствование техники нападающего удара со 2 линии | | |  |  | | |
| 6(84) | | | Баскетбол  Совершенствовать технику ведения правой, левой рукой (обводим баскетбольного круг в центре баскетбольного площадь с последующим броском в кольцо)  Волейбол  Оценить уч-ся в технике нападающего удара со 2 линии | | |  |  | | |
| 7(85) | | | Баскетбол  Двусторонние игры  Волейбол  Проверить на оценку: технику выполнения двойного блокирования | | |  |  | | |
| 8(86) | | | Баскетбол  Закрепление техники бросков в кольцо с любой точки  Волейбол  Двухсторонняя игра, обязательно с передачей в три приема | | |  |  | | |
| 9(87) | | | Баскетбол  Совершенствовать технику тактических действий в спортивных играх  Волейбол  Совершенствовать технику тактических действий в спортивных играх | | |  |  | | |
| 10(88) | | | Баскетбол  Принять технику броска в кольцо с различных точек ( 5 бросков ; 3-2-1)  Волейбол  Совершенствовать технику нападающего удара в игре в волейбол | | |  |  | | |
| 11(89) | | | Баскетбол  Двухсторонние игры  Волейбол  Двухсторонние игры | | |  |  | | |
| 12(90) | | | Баскетбол  Закрепить технику раннее изученных элементов в баскетболе  Волейбол  Закрепить технику раннее изученных элементов в волейболе | | |  |  | | |
| 13(91) | | | Баскетбол  Учебно-тренировочная игра с заданиями учителя  Волейбол  Учебно-тренировочная игра с заданиями учителя | | |  |  | | |
| 14(92) | | | Баскетбол  Провести двухстороннюю игру среди команд с выявлением победителей  Волейбол  Провести 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 ЧСС  Совершенствовать 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. | |  | | |  |