

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тюрясевская средняя общеобразовательная школа Нурлатского муниципального района Республики Татарстан»

<p>«Принято» Руководитель МО  Сороколетов С.А. Протокол № _____ от « ____ » _____ 2019г.</p>	<p>«Согласовано» Зам.директора по УР МБОУ «Тюрясевская СОШ»  Орлова Е.А.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Тюрясевская СОШ»  Михейкин В.А. Приказ № 93-ОД от «29» августа 2019г.</p>
---	--	--



**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре для 11 класса
МБОУ «Тюрясевская СОШ»**

Михейкина Владимира Алексеевича

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №1 от «22» августа 2019 г.

срок реализации 1 год

	Тема урока	Кол-во	Дата
	Легкая атлетика	16	
	<u>1 четверть</u>		
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1	2.09
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	3.09
3	Бег 30 метров. Развитие скоростных качеств.	1	5.09
4	Строевые упражнения. О.Р.У. Равномерный бег на 1000 метров.	1	10.09
5	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1	12.09
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Бег 2000 м. Развитие выносливости.	1	16.09
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	17.09
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовые ускорения (4-5 повторений) (низкий старт). 4*9м.	1	18.09
9	Прыжки в длину с места: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	23.09
10	Эстафетный бег 4*100 на стадионе	1	29.09
11	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шаговразбега	1	26.09
12	Бег на 100 метров на результат	1	30.09
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в высоту с разбега.	1	1.10
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	3.10
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	7.10
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки)	1	8.10
	<u>Уроки по баскетболу</u>	14	
17	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	10.10
18	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	14.10

9	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	15.10
20	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	1	17.10
21	Комбинационная игра в защите	1	21.10
22	Штрафной бросок. Учебная игра	1	22.10
23	Тактика нападения. Зонная защита	1	24.10
24	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	28.10
25	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	29.10
26	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	
27	Учебная игра в баскетбол	1	
28	Игра в баскетбол по основным правилам	1	
29	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	1	
30	Акробатика. Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойки на лопатках (д)	1	
	<u>2 четверть . Уроки по гимнастике</u>	10	
31	Акробатика. Кувырок вперед. Совершенствование длинного кувырка	1	07.11
32	Акробатика. Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойки на лопатках (д)	1	11.11
33	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) (совершенствование)	1	12.11
34	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	1	18.11
35	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1	19.11
36	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	1	21.11
37	Акробатика. Совершенствование висов.	1	25.11
38	Акробатика. Развитие гибкости	1	26.11
39	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей		

40	Упражнения на пресс. Подтягивание. Совершенствование висов.	1	28.11
	Бадминтон	6	2.12
41	Т/Б во время игры. Поддача волана. Правила игры.	1	3.12
42	Игра в защите. Поддача. Двухсторонняя игра.	1	5.12
43	Игра в защите. Поддача. Двухсторонняя игра.	1	9.12
44	Игра в нападении. Двухсторонняя игра.	1	10.12
45	Игра в нападении. Двухсторонняя игра.	1	12.12
46	Игра в нападении. Двухсторонняя игра.	20	16.12 17.12-18.12 28.12.
	<u>3 четверть</u>		
	<u>Уроки по лыжной подготовке</u>		
47	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	13.01
48	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	1	14.01
49	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	1	16.01
50	Попеременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости.	1	20.01
51	Попеременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости.	1	21.01
52	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	1	23.01
53	Скользкий шаг без палок и с палками.	1	27.01
54	Попеременный двухшажный ход	1	28.01
55-56	Коньковый ход	2	28.01 30.01

58	Попеременный четырехшажный ход	2	03.02 04.02
59-60	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	2	06.02 10.02
61-62	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	2	11.02 13.02
63-64	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	2	17.02 18.02
65-66	Прохождение контрольной дистанции (3км-5км) с использованием изученных ходов	2	20.02 24.02
<u>Уроки по волейболу</u>		16	
67	Передвижения в волейбольной стойке	1	25.02
68	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	1	27.02
69	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад	1	2.03
70	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1	3.03
71	Совершенствование прямой верхней передачи	1	9.03
72	Совершенствование прямого нападающего удара	1	10.03
73	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	1	12.03
74	Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе	1	16.03
75	Игры по упрощенным правилам	1	17.03
76	Двусторонняя игра в волейбол	1	19.03
77	Двусторонняя игра в волейбол	1	01.04
78	Двусторонняя игра в волейбол	1	06.04

79	Двусторонняя игра в волейбол	1	07.04
80	Двусторонняя игра в волейбол	1	9.04
81	Двусторонняя игра в волейбол	1	13.04
82	Двусторонняя игра в волейбол	1	14.04
	л/атлетика	7	
83	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. Развитие выносливости.	1	16.04
84	ОФП. Равномерный бег (18 минут)	1	20.04
85	ОРУ. Эстафетный бег . Развитие выносливости.	1	21.04
86	ОРУ. Техника тройного прыжка с места.	1	23.04
87	Бег 100 м. Подтягивание. Развитие силовых качеств.	1	27.04
88	Бег 100 м. Прыжка в длину с разбега.	1	28.04
89	Бег до 2000 м. (д), 3000 м. (м). Развитие выносливости	1	30.04
90	Бег до 2000 м. (д), 3000 м. (м). Развитие выносливости.	1	4.05
91	Равномерный бег. Метание гранаты на дальность.	1	5.05
92	Метание гранаты на дальность. Прыжка в длину с разбега.	1	7.05
93	Метание гранаты на дальность. Прыжка в длину с разбега.	1	11.05
94	Прыжка в длину с разбега.	1	12.05
	<u>Мини-футбол</u>	5	17.05
95	Удары по мячу ,остановка мяча. Техничко -тактические действия. Учебная игра.	1	↓

96	Удары по мячу ,остановка мяча.Технико -тактические действия.Учебная игра.	1	18.05
97	Удары по мячу ,остановка мяча.Технико -тактические действия.Учебная игра.	1	19.05
98	Удары по мячу ,остановка мяча.Технико -тактические действия.Учебная игра.	1	21.05
99	Удары по мячу ,остановка мяча.Технико -тактические действия.Учебная игра.	1	22.05
	Плавание	2	
00	Плавание	1	
02	Плавание	1	