

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НИЖНЕМАКТАМИНСКАЯ СОШ №2»  
АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ

Согласовано:

Руководитель МО

Протокол №1

 Н.Ф.Тидулина

«27» августа 2021 год

Согласовано:

Зам. директора по УВР

 Ф.А.Богодарова

« 27» августа 2021 год

Утверждаю:

Директор МБОУ «Нижнемактаминская  
СОШ №2»

 М.Т.Закирова

« 31» августа 2021 год

**Календарно-тематическое планирование**

по физической культуре для 11 класса (базовый уровень)

учителя 1 квалификационной категории Тидулиной Натальи Федоровны

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА  
ПРОТОКОЛ № 1 Приказ № 84  
от «31» августа 2021 г.

2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

**Календарно-тематическое планирование  
11 класс**

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Всего часов	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения занятия			
					юноши		девушки	
					по плану	факт.	по плану	факт
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>					
1	1	Т/Б на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	5.09		5.09	
2	2	Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 1600-1400 м.	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	6.09		6.09	
3	3	Стартовый разгон. Бег на результат 30 м. Финиширование.	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	7.09		7.09	
4	4	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 1000 м. Эстафетный бег.	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	12.09		12.09	
5	5	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег.	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	13.09		13.09	
6	6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. ГТО	1	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	14.09		14.09	
7	7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание.	1	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	19.09		19.09	
8	8	Прыжок в длину на результат. Правила ТБ при прыжках в длину	1	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	20.09		20.09	
9	9	Бег на 2500-2000 м.. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Уметь бежать в равномерном темпе 2500 м.	21.09		21.09	
10	10	Бег по дистанции 3000 - 2000 м. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.ГТО	1	Уметь бежать в равномерном темпе 3000 м.	26.09		26.09	
11	11	Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости.	1	Уметь бежать в равномерном темпе на скорость 2000 м.	27.09		27.09	
		<b>Спортивные игры</b>	<b>16</b>					

		( волейбол )						
12	1	Т/Б на уроках волейбола. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках.	1	Уметь применять в игре тактико-технические действия	28.09		28.09	
13	2	Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест.	1	Уметь применять в игре тактико-технические действия	3.10		3.10	
14	3	Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест.	1	Уметь применять в игре тактико-технические действия	4.10		4.10	
15	4	Стойка и передвижение игроков Прием мяча снизу двумя руками.	1	Уметь применять в игре тактико-технические действия	5.10		5.10	
16	5	Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача.	1	Уметь применять в игре тактико-технические действия	10.10		10.10	
17	6	Стойка и передвижение игроков. Прием мяча снизу двумя руками.	1	Уметь применять в игре тактико-технические действия	11.10		11.10	
18	7	Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение со сменой мест. .	1	Уметь применять в игре тактико-технические действия	12.10		12.10	
19	8	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игры	1	Уметь применять в игре тактико-технические действия	17.10		17.10	
20	9	Верхняя передача мяча двумя руками в колонах. Прием мяча снизу двумя руками.	1	Уметь применять в игре тактико-технические действия	18.10		18.10	
21	10	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение из 3-й зоны.	1	Уметь применять в игре тактико-технические действия	19.10		19.10	
22	11	Верхняя передача мяча двумя руками в колонах. Учебная игра.	1	Уметь применять в игре тактико-технические действия	24.10		24.10	
23	12	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение из 3-й зоны.	1	Уметь применять в игре тактико-технические действия	25.10		25.10	
24	13	Верхняя прямая подача на точность. Организация и проведение соревнований.	1	Уметь применять в игре тактико-технические действия	26.10		26.10	
25	14	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические ситуации	7.11		7.11	
26	15	Верхняя прямая подача на точность. Организация и проведение соревнований.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические ситуации	8.11		8.11	
27	16	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колонах.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические ситуации	9.11		9.11	
		<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>					

28	1	Т/Б на уроках гимнастики. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре	1	Уметь выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики	14.11		14.11	
29	2	Подъем переворотом (ю). Упражнения на гимнастическом бревне (д).	1	Уметь выполнять строевые упражнения, элементы ритмической гимнастики	15.11		15.11	
30	3	Подъем переворотом, подтягивание на перекладине (ю). Упражнения на гимнастическом бревне (д).	1	Уметь выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики	17.11		17.11	
31	4	Повороты в движении. Базовые шаги аэробики.	1	Уметь выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики	21.11		21.11	
32	5	Повороты в движении. Аэробика. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	Уметь выполнять комбинацию на бревне, выполнять строевые упражнения	22.11		22.11	
33	6	Комбинация упражнений на бревне. Контрольный норматив-подтягивание.	1	Уметь выполнять комбинацию на бревне, выполнять строевые упражнения	24.11		24.11	
34	7	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Кувырок вперед и назад. ГТО	1	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации из 6 элементов, опорный прыжок.	28.11		28.11	
35	8	Длинный кувырок через препятствие 90см. Кувырок вперед и назад.	1	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации из 6 элементов, опорный прыжок.	29.11		29.11	
36	9	Комплекс суставной гимнастики. Прыжок через коня. ГТО	1	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации	1.12		1.12	
37	10	Опорный прыжок через коня. Комплекс суставной гимнастики.	1	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации	5.12		5.12	
38	11	Повороты в движении. Лазание по канату.	1	Уметь выполнять опорный прыжок..	6.12		6.12	
39	12	Повороты в движении. Опорный прыжок через коня. Лазание по канату.	1	Уметь выполнять опорный прыжок.	8.12		8.12	
<b>Спортивные игры ( волейбол )</b>			<b>8</b>					
40	1	Т/Б на уроках волейбола. Прием мяча снизу	1	Уметь выполнять в игре или	12.12		12.12	

		двумя руками. Прямой нападающий удар.		игровой ситуации тактико-технические действия				
41	2	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	13.12		13.12	
42	3	Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	15.12		15.12	
43	4	Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	19.12		19.12	
44	5	Верхняя прямая подача на точность. Прямой нападающий удар.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	20.12		20.12	
45	6	Стойка и передвижение игрока. Учебная игра.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	22.12		22.12	
46	7	Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками.	1	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	9.01		9.01	
47	8	Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Учебная игра.	1	. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	10.01		10.01	
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>19</b>					
48	1	Т/Б на занятиях лыжной подготовки. Равномерное передвижение на лыжах 1500 м.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	12.01		12.01	
49	2	Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Равномерное передвижение коньковым ходом 1500 м.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	16.01		16.01	
50	3	Классический ход на различном рельефе местности. Самоконтроль.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	17.01		17.01	
51	4	Передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	19.01		19.01	
52	5	Передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами 2000 м. ГТО	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	23.01		23.01	

53	6	Передвижение в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	24.01		24.01	
54	7	Передвижение в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	26.01		26.01	
55	8	Передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	30.01		30.01	
56	9	Равномерное передвижение коньковым ходом 2000 м.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	31.01		31.01	
57	10	Элементы тактики в лыжных гонках. Финиширование.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	2.02		2.02	
58	11	Одновременный ход на разной скорости передвижения. Поворот на месте махом. .	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	6.02		6.02	
59	12	Одновременный ход на разной скорости передвижения 2000 м. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	7.02		7.02	
60	13	Классический ход на различном рельефе местности. Переход с попеременно двухшажного хода на одновременный ход.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	9.02		9.02	
61	14	Преодоление дистанции 3 км (юноши), 2 км (девушки) (классический ход)	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	13.02		13.02	
62	15	Преодоление дистанции 4 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	14.02		14.02	
63	16	Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны. Равномерное передвижение коньковым ходом.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	16.02		16.02	
64	17	Преодоление дистанции 3 км (юноши), 2 км (девушки) (коньковый ход).	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	20.02		20.02	
65	18	Передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами на разной скорости. Элементы тактики в лыжных гонках.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	21.02		21.02	

66	19	Преодоление дистанции 4 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	27.02		27.02	
		<b>Национальные виды</b>	<b>3</b>					
67	1	Т/Б на занятиях единоборств. Приемы страховки. Приемы борьбы лежа и стоя.ГТО	1	Уметь применять технические действия	28.02		28.02	
68	2	Упражнения в парах, овладение приемами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	1	Уметь применять технические действия	2.03		2.03	
69	3	Упражнения в парах, овладение приемами страховки. Самоконтроль.	1	Уметь применять технические действия	6.03		6.03	
		<b>Спортивные игры( баскетбол )</b>	<b>16</b>					
70	1	Т/Б на уроках баскетбола. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках, бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	1	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	7.03		7.03	
71	2	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Терминология баскетбола	1	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	9.03		9.03	
72	3	Позиционное нападение со сменой мест. Терминология баскетбола	1	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	13.03		13.03	
73	4	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления.	1	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	14.03		14.03	
74	5	Передвижение и остановки игрока, ведение мяча с изменением скорости и направления.	1	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	16.03		16.03	
75	6	Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением.	1	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	20.03		20.03	
76	7	Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением, передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением.	1	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	21.03		21.03	
77	8	Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Проведение и организация соревнований	1	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	23.03		23.03	
78	9	Передвижение и остановки игрока. Нападение быстрым прорывом	1	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	4.04		4.04	

79	10	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	5.04		5.04	
80	11	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через заслон. Учебная игра.	1	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	9.04		9.04	
81	12	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через заслон. Учебная игра.	1	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	13.04		13.04	
82	13	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	1	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	14.04		14.04	
83	14	Сочетание приемов: ведение, передача бросок мяча в кольцо. Учебная игра.	1	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	16.04		16.04	
84	15	Нападение против зонной защиты. Организация и проведение соревнований.	1	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	20.04		20.04	
85	16	Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	1	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	21.04		21.04	
<b>Легкая атлетика</b>			<b>9</b>					
86	1	Т/Б на уроках легкой атлетики. Бег 1000 - 500 м. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1	Уметь пробегать 1000 - 500 м с низкого старта	23.04		23.04	
87	2	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1	Уметь бежать в равномерном темпе	27.04		27.04	
88	3	Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин).	1	Уметь бежать в равномерном темпе	28.04		28.04	
89	4	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег.	1	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	30.04		30.04	
90	5	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции. Финиширование. ГТО	1	Уметь пробегать 1000 - 500 м с низкого старта	3.05		3.05	
91	6	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег.	1	Уметь пробегать 100 м с макс. скоростью с низкого старта	4.05		4.05	
92	7	Контрольный норматив - прыжок в высоту. Челночный бег.	1	Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов	6.05		6.05	
93	8	Контрольный норматив - Бег 30 м. Финиширование.	1	Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов	10.05		10.05	



94	9	Бег по дистанции 3000 – 2000 м. Развитие выносливости. ГТО		Уметь бежать в равномерном темпе	11.05		11.05	
<b>Футбол</b>			<b>5</b>					
95	1	Т/Б на уроках футбола. Техничко-тактические командные действия при пробитии штрафных ударов. Игра в футбол по правилам.	1	Уметь играть футбол по правилам	13.05		13.05	
96	2	Техничко-тактические командные действия при пробитии штрафных ударов. Игра в футбол по правилам.	1	Уметь играть футбол по правилам	17.05		17.05	
97	3	Упражнения с мячом. Техничко-тактические командные действия при вбрасывании мяча из-за лицевой линии	1	Уметь играть футбол по правилам	18.05		18.05	
98	4	Упражнения с мячом. Техничко-тактические командные действия при вбрасывании мяча из-за лицевой линии	1	Уметь играть футбол по правилам	21.05		21.05	
99	5	Упражнения с мячом. Техничко-тактические командные действия при вбрасывании мяча из-за лицевой линии	1	Уметь играть футбол по правилам	22.05		22.05	
<b>Плавание</b>			<b>3</b>					
100	1	Т/Б на уроках плавания. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения, правила гигиены и техники безопасности при занятиях плаванием.	1	Знать технику безопасности в открытых водоемах, способы плавания, правила гигиены	23.05		23.05	
101	2	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием.	1	Знать технику безопасности в открытых водоемах, способы плавания, правила гигиены	24.05		24.05	
102	3	Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Самоконтроль при занятиях плаванием	1	Знать технику безопасности в открытых водоемах, способы плавания, правила гигиены	25.05		25.05	