

«Рассмотрено»
Руководитель МО
естественно-
математического цикла
Горюнова С.А.
Горюнова С.А.
Протокол № 1 от
28.08 2020г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
Бакиева Г.А.
Бакиева Г.А.
« 28.08 » 2020г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ № 1
г. Ртищево»
Попова Н.А.
Попова Н.А.
Приказ № 283-0 от « 11.09 »
2020г.

Календарно-тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура»
педагога Лысенко Романа Александровича
в 11 классе
на 2020-2021 учебный год

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 28.08
2020г.

Ртищево

Табличное представление

учебно— тематического планирования для общеобразовательных классов, реализующих федеральный государственный образовательный стандарт.

Количество часов.

Всего 102 часа, в неделю 3 часа, плановых контрольных 12 часов.

№ п/п	Дата урока по плану	Дата урока по факту	Тема урока	Форма контроля	Корректировка
1	2.09		<i>Легкая атлетика</i> Правила техники безопасности на уроках физической культуры, оказание первой помощи. Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий, низкий старт. Бег до 40 м. Развитие скоростных качеств. Высокий низкий старт, до 40 метров.		
2	3.09		Высокий низкий старт, до 40 метров. (Бег прыжками, много скоки). Низкий старт и стартовый разбег.		
3	7.09		Высокий низкий старт, до 40 метров. Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2-3 х 60-80 метров. Старт с различных положений.		
4	9.09		Низкий старт и стартовый разбег. Прыжки разбега с 5-7 шагов. Толкание ядра, набивного мяча.		
5	10.09		Низкий старт и стартовый разбег. Переменный бег на отрезках 100-200-400 метров быстро и +100 медленно. Прыжки разбега с 5-7 шагов.		
6	14.09		Бег с ускорением 2-3 х 60-80 метров Старт с различных положений. Двойной -тройной прыжок с 3-5 шагов разбега 6-8 прыжков.		
7	16.09		Эстафетный бег (правильность передачи эстафетной палочки) Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.(м) 10-15 мин(д). Прыжки в длину с 11-13 шагов.		
8	17.09		Повторный бег с повышенной скоростью 2х400 м.(ю)2х300м.(д). Прыжки в длину с 11-13 шагов. Отталкивание с короткого, среднего разбега. Толкание ядра, набивного мяча.		

9	21.09		Бег на результат 100, метров(оценка)Бег с ускорением 2-3 х 60-80 метров. Отталкивание с короткого, среднего разбега. Прыжки в длину с 11-13 шагов		
10	23.09		Бег на результат ,200 метров(оценка) Прыжки в длину с полного разбега. Метание малого мяча(150гр) на дальность.		
11	24.09		Эстафетный бег 4х100 метров. Переменный бег на отрезках 100-200-400 метров быстро и +100 медленно. Прыжки в длину с полного разбега(оценка).		
12	28.09		Бег на результат ,400 метров(оценка) Бросок малого мяча с 4-5 шагов в коридор 10 метров.		
13	30.09		Бросок малого мяча с 4-5 шагов в коридор 10 метров Метание гранаты 300-500-700 гр.(м-д)		
14	1.10		Бросок малого мяча с 4-5 шагов в коридор 10 метров. Эстафетный бег 4х100 метров. Толкания ядра, набивного мяча на дальность.		
15	5.10		Метание гранаты 300-500-700 гр.(м-д)(оценка) Эстафетный бег 4х100 метров. Подвижная игра.		
16	7.10		Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой. До 6000м(ю),до 5000м(д)		
17	8.10		Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой. До 6000м(ю),до 5000м(д).Бег в гору и с горы(лесенка)		
18	12.10		Длительный бег до 20 мин.(ю) 15 мин(д) Бег с гандикапом, в парах, группой.		
19	14.10		Длительный бег до 20 мин.(ю) 15 мин(д)		
20	15.10		Бег с преодолением вертикальных, горизонтальных препятствий. Техника и методика прыжка в высоту с разбега.		
21	19.10		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег с гандикапом, в парах, группой		
22	21.10		Длительный бег до 20 мин.(ю) 15 мин(д) Прыжок в высоту с разбега «Фосбери Флоп»		
23	22.10		Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой. До 6000м(ю), до 5000м(д)Прыжок в высоту с полного разбега. Контрольный урок по прыжкам в высоту с разбега.		
24	4.11		Баскетбол. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Совершенствование техники баскетбола.		

			Техника перемещений, остановок, поворотов. Комбинация из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств.		
25	5.11		Техника перемещений. Разбор техники игры под щитом, подбор мяча. Штрафные броски на точность, результат.		
26	9.11		Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков. Техника владения мячом. Игра по упрощенным правилам. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств.		
27	11.11		Техника ловли и передачи мяча. Варианты ловли и передачи без сопротивления и с сопротивлением защитника на месте и в движении. Техника ведения мяча. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Развитие скоростно-силовых качеств.		
28	12.11		Правила игры в баскетбол. Правила 3, 5, 30 сек. Оценка техники ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника владения мячом Тактика игры: групповые тактические действия. Развитие скоростно-силовых качеств.		
29	16.11		Совершенствование техники баскетбола. Оценка техники ведения мяча. Техника бросков. Штрафной бросок. Развитие скоростно-силовых качеств.		
30	18.11		Техника защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом. Тактика игры: командные и тактические действия. Игра по упрощенным правилам с заданием: нападение быстрым прорывом. Развитие скоростно-силовых качеств.		
31	19.11		Совершенствование техники баскетбола. Командные действия. Тактика игры: индивидуальные действия в защите. Игра по упрощенным правилам с заданием: нападение через центрального игрока. Развитие скоростно-силовых качеств.		
32	23.11		Совершенствование техники баскетбола. Техника бросков. Командные действия. Тактика игры: индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств.		
33	25.11		Совершенствование техники баскетбола.		

			Техника бросков. Варианты бросков с сопротивлением защитника. Групповые действия 2,3 игроков. Игра по правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.		
34	26.11		Групповые действия 2,3 игроков. Тактика игры: групповые действия в защите. Игра по правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.		
35	30.11		Техника бросков. Варианты бросков без сопротивления защитника. Техника защитных действий. Оценка тактических действий. Игра по правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.		
36	2.12		Волейбол. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Игровое поле и инвентарь. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.		
37	3.12		Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) Челночный бег.		
38	7.12		Тактические действие. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия. Прыжки через скакалку.		
39	9.12		Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.		
40	10.12		Тактические действие. Прием подачи в правой и левой задних зонах. Нацеленная подача		
41	14.12		Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей. Умение взаимодействию с другими игроками.		
42	16.12		Техническая подготовка. Передача сверху. Пас-отскок мяча-пас.		
43	17.12		Техническая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас. Передача –перемещение- передача.		
4	21.12		Общая физическая подготовка. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.		
45	23.12		Общая физическая подготовка. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей. Короткий пас, пас назад, длинный пас.		
46	24.12		Подача, пас снизу, передача и атака. Атакующий удар после		

			передачи. Игра в волейбол.		
47	11.01		Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Обучение технике перехода с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие скоростно-силовых качеств		
48	13.01		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Одношажного, полуконькового хода. Развитие скоростно-силовых качеств.		
49	14.01		Развитие двигательных качеств. Совершенствование техники одновременного хода. Развитие выносливости.		
50	18.01		Обучение технике перехода с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Прохождение отрезков 200м на скорость. Развитие скоростно-силовых качеств.		
51	20.01		Обучение технике перехода с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Равномерное прохождение дистанции до 2км. Развитие выносливости.		
52	21.01		Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники подъемов в гору. Прохождение дистанции 1км на результат. Развитие выносливости.		
53	25.01		Совершенствование техники подъемов в гору. Развитие двигательных качеств. Прохождение отрезков до 300м на скорость. Развитие скоростно-силовых качеств.		
54	27.01		Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники подъемов в гору. Равномерное прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости.		
55	28.01		Обучение технике преодоления подъемов и препятствий. Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие выносливости.		
56	1.02		Обучение технике преодоления подъемов и препятствий.		

			Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение отрезков на скорость (400м). Развитие скоростно-силовых качеств.		
57	3.02		Обучение технике преодоления подъемов и препятствий. Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км с равномерной скоростью. Развитие выносливости.		
58	4.02		Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий. Совершенствование техники спуска с горы. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие выносливости.		
59	8.02		Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий. Совершенствование техники спуска с горы. Прохождение отрезков на скорость (500 м). Развитие скоростно-силовых качеств.		
60	10.02		Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий. Совершенствование техники спуска с горы. Равномерное прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости.		
61	11.02		Совершенствование техники конькового хода. Равномерное прохождение дистанции 2 км на скорость. Развитие выносливости.		
62	15.02		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение отрезков 500 м на скорость. Эстафетный бег на лыжах с этапами 300-500 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
63	17.02		Совершенствование техники конькового хода. Равномерное прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости.		
64	18.02		Совершенствование техники поворотов на лыжах. Равномерное прохождение дистанции 2 км на скорость. Развитие скоростно-силовых качеств.		
65	22.02		Совершенствование техники поворотов на лыжах. Прохождение отрезков 500 м на скорость. Эстафетный бег на лыжах с этапами 300-500 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
66	24.02		Совершенствование техники поворотов на лыжах. Равномерное прохождение дистанции до 4 км с равномерной скоростью. Развитие выносливости.		
67	25.02		Прохождение дистанции в зависимости от состояния лыжни.		

			Прохождение дистанции 3 км на результат. Развитие выносливости.		
68	1.03		Тактика лыжных гонок. Лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 3 км на результат. Развитие выносливости.		
69	3.03		Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5 км на результат. Итоги лыжной подготовки. Развитие выносливости.		
70	4.03		Спортивные игры. Баскетбол. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Совершенствование техники баскетбола. Техника бросков. Варианты бросков без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам с заданием: личная защита под своим кольцом. Развитие скоростно-силовых качеств.		
71	8.03		Техника ловли и передачи мяча. Варианты ловли и передачи без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам с заданием: личная защита под своим кольцом. Развитие скоростно-силовых качеств.		
72	10.03		Техника бросков. Тактика игры командная. Игра по упрощенным правилам с заданием: зона и защита. Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника. Развитие скоростно-силовых качеств.		
73	11.03		Совершенствование техники бросков в кольцо с сопротивлением и без сопротивления защитника на точность и быстроту. Игра по упрощенным правилам с заданием: зона и защита. Развитие скоростно-силовых качеств.		
74	15.03		Оценка техники бросков в кольцо с сопротивлением и без сопротивления защитника на точность и быстроту. Совершенствование техники защиты и нападения. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.		
75	17.03		Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника. Развитие скоростно-силовых качеств.		
76	18.03		Тактика игры в баскетболе. Совершенствование техники защиты и нападения. Действия командные. Игра по упрощенным правилам с заданием: нападение быстрым прорывом. Развитие		

			скоростно-силовых качеств.		
77	22.03		Оценка техники защиты и нападения. Игра по правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.		
78	1.04		Техника безопасности при занятиях на стадионе и техника безопасности при занятиях на кроссовой трассе. Закаливание организма. Смешанные передвижения (6000м-юноши; до 5000м-девушки.)		
79	5.04		Скоростные отрезки, стартовые ускорения. Прыжки через препятствия. Челночные упражнения.		
80	5.04		Смешанные передвижения (5000м-юноши; до 4000м-девушки.) Скоростные упражнения.		
81	7.04		Смешанные передвижения (6000м-юноши; до 5000м-девушки.) Челночные упражнения 5x10м, 3x15м.		
82	8.04		Темповой бег 1500-2000м. Скоростные упражнения 60-100-200м x 2р.		
83	12.04		Низкий старт и стартовый разбег. Переменный бег на отрезках 100-200-400 метров быстро и +100 медленно.		
84	14.04		Смешанные передвижения (6000м-юноши; до 5000м-девушки.) Челночный бег 8м x 5, 10м x 5.		
85	15.04		Переменный кросс - фартлек: до 30мин. Переменный бег на отрезках 100-200-400		
86	19.04		Переменный бег на отрезках 100-200-400 метров. Темповой бег 3000м.		
87	21.04		Повторный бег с повышенной скоростью от 200 до 1000м(3-4x200-400м.)		
88	21.04		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.		
89	22.04		Длительный кроссовый бег (равномерный, переменный) до 40мин.(ю); до 30 мин.(д) Метание гранаты 700гр.(ю).500гр.(д)		
90	26.04		Повторный бег с повышенной скоростью от 200 до 1000м (1-2x800-1000м). Метание гранаты 700гр.(ю).500гр.(д)		
91	28.04		Кросс с учетом времени 3000м(ю). и 2000м(д)(оценка) Метание гранаты 700гр.(ю).500гр.(д)(оценка)		

92	29.04		Техника безопасности при занятиях на стадионе и техника безопасности при занятиях на легкоатлетическом стадионе и занятиях легкой атлетикой Бег с низкого старта со стартовым ускорением 60м.		
93	3.05		Бег с низкого старта со стартовым ускорением 60м. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега, преодоление планки на высоте 20-35 см.		
94	5.05		Переменный бег на отрезках на 100-150м. с повышенной скоростью. Прыжки в длину с 11-13 шагов.		
95	6.05		Бег хода 2-4х 20-60 метров. Прыжки в длину с 11-13 шагов. Метание малого мяча(150гр)		
96	10.05		Бег с низкого старта со стартовым ускорением 60м. Бег в равномерном и переменном темпе-20--30 мин.		
97	12.05		Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 200-300метров.Тройной прыжок с 4-6 шагов. Прыжок в длину с полного разбега.		
98	13.05		Бег с низкого старта со стартовым ускорением 60м. Бег в сериях в различных сочетаниях 2-3х100+100м., повторить 2-3 раза.		
99	17.05		Бег со старта в гору 3-5 х15-20 метров(оценка) Прыжки в длину с полного разбега (оценка)		
100	19.05		Бег на 100метров,800метров(оценка)Подвижные игры.		
101	20.05		Бег на 200метров,4400метров(оценка)Подвижные игры.		
102	24.05		Подтягивания на перекладине(м). Сгибание разгибание рук в упоре лежа(д)(оценка)Подвижные игры.		

