Календарно-тематическое планирование для 11 «а», 11 «б» классов (юноши)
с определением основных видов учебной деятельности

Класс: 11 класс (юноши)

Учитель: Козурман Олег Владимирович

Количество часов:

Всего – 102 **ч.; в неделю** – 3 **ч.**

Плановых зачётов:
За год – 17
I четверть – 6
II четверть – 4
III четверть – 3
IV четверть – 4

Планирование составлено на основе: Федеральной примерной программы общего образования по физической культуре, созданной на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта

1. «Учебной комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы-составители: Лях В.И., Зданевич А.А. (М.: Просвещение, 2015 г.)
2. «Программа по физической культуре с оздоровительной направленностью для учащихся старшей школы общеобразовательных учреждений». Автор-составитель: Новикова И.В. (ГОУ ДПО «СарИПКиПРО», 2016 г.).

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Формы и методы контроля	Материально-техническое обеспечение	Дата		Прим.
					план	факт	

Первое полугодие

1	Бег в равномерном темпе	1	Коррекция темпа техники бега.	Стадион	А Б	А Б	
2	Бег в переменном темпе	1	Коррекция темпа техники бега.	Стадион, секундомер			
3	Низкий старт	1	Коррекция техники	Стадион, секундомер			
4	Низкий старт совершенствование	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Стадион . секундомер			
5	Бег 100 м. зачет	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Стадион, секундомер			
6	Бег челночный 10 по10 м- зачет	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Стадион, секундомер			
7	Прыжки в длину с места .зачет	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Стадион, измерительная лента			
8	Метание гранаты на дальность, тренировка	1	Коррекция техники. Индивидуальный	Стадион, гранаты.			
9	Метание гранаты на дальность, тренировка	1	Коррекция техники. Индивидуальный	Стадион, гранаты.			
10	Метание гранаты на дальность, результат	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Стадион, гранаты, измерительная лента			

11	Метание гранаты на дальность. - Зачет	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Стадион, гранаты, измерительная лента			
12	Бег 2000 м.- Зачет	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Стадион . секундомер			
13	Бег 3000 м.зачет	1	Выполнение упр. Индивидуальный.	Стадион, секундомер			
14	Баскетбол. Правила игры. Изменения.	1	Опрос.	Спортзал, мячи			
15	Бросок в прыжке с поворотом. Тренировка.	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Спортзал, мячи			
16	Обманные действия на бросок и изменение направления. Тренировка.	1	Выполнение упражнения. Групповой	Спортзал, мячи			
17	Постановка заслона на проход к кольцу Тренировка.	1	Выполнение упражнения. Групповой	Спортзал, мячи			
18	Комбинации из освоенных элементов техники передач.	1	Выполнение упражнения. Групповой	Спортзал, мячи			
19	Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника	1	Выполнение упражнения. Групповой	Спортзал, мячи			
20	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника Совершенствование	1	Выполнение упражнения. Групповой	Спортзал, мячи			
21	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) совершенствование	1	Выполнение упражнения. Групповой	Спортзал, мячи			
22	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и	1	Выполнение упражнения. Групповой	Спортзал, мячи			

	владения мячом. Совершенствование.						
23	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Совершенствование	1	Выполнение упражнения. Групповой	Спортзал, мячи			
24	Игра по современным правилам баскетбола. Игра по правилам	1	Выполнение упражнения. Групповой	Спортзал, мячи			
25	Перестроения в движении.Техника безопасности на уроках.	1	Выполнение упражнения. Групповой	Спортзал.			
26	Комбинации из различных положений и движений на месте и в движении. Самоконтроль.	1	Выполнение упражнения. Групповой	Спортзал			
27	Упр. с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и), на тренажерах.	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Набивные мячи, гири, гантели, тренажеры.			
28	Подъем в упор силой. Подъем переворотом.- Зачет.	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Перекладина гимнастическая.			
29	Вис согнувшись, прогнувшись,- совершенствование	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Перекладина гимнастическая.			
30	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с отягощением.	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Брусья гимнастические			
31	Угол в упоре на полу.	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Брусья гимнастические			
32	Стойка на плечах из седа ноги врозь.	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Брусья гимнастические			

33	Подъем махом вперед.	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Брусья гимнастические			
34	Подъем разгибом до седа ноги врозь	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Брусья гимнастические			
35	Соскок махом назад	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Брусья гимнастические			
36	Комбинация элементов.Зачет.	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Брусья гимнастические			
37	Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 120-125см. Тренировка.	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Козел гимнастический .			
38	Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой -125 см.	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Козел гимнастический			
39	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Маты гимнастические			
40	Стойка на руках	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Маты гимнастические			
41	Кувырок назад через стойку на руках	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Маты гимнастические			
42	Переворот боком.	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Маты гимнастические			
43	Комбинация элементов акробатики.Зачет.	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Маты гимнастические			

44	Лазанье по двум канатам без помощи ног	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Маты гимнастические			
45	Лазание по одному канату с помощью ног на скорость.	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Маты гимнастические			
46	Упражнения на тренажерах.	1	Выполнение	Тренажеры силовые			
47	Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Гири, гантели, набивные мячи.			
48	Подтягивание Зачет.	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Перекладина гимнастическая			

Второе полугодие

49	Футбол. Правила. Техника безопасности.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
50	Передача внешней стороной стопы. Тренировка.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
51	Остановка мяча. Тренировка..	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
52	Передача и остановка в квадрате с перемещением.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
53	Передача и остановка в тройках с перемещением.2Восьмерка»	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
54	Передача мяча в одно касание в тройках	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			

55	Передача мяча в одно касание в парах. Зачет.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
56	Финты. Совершенствование.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
57	Тренировка выполнения финтов с сопротивлением.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
58	Игра в квадрат с выполнением финтов.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
59	Атакующие действия с применением финтов. Тренировка	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
60	Финты.- Зачет.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
61	Удар подъемом Тренировка	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
62	Тренировка удара по воротам.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
63	Совершенствование удара	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
64	Атака с ударом с лета.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
65	Удар по воротам.- Зачет.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			

66	Игровые упр. на передачи мяча. Совершенствование.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
67	Игровые упр. на ведение Совершенствование.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
68	Игровые упр. на удары. Совершенствование.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
69	Учебная игра с акцентом на передачи. Совершенствование.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
70	Учебная игра с акцентом на ведение. Совершенствование.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
71	Учебная игра с акцентом на удар. Совершенствование.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
72	Групповые действия в атаке .Совершенствование.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
73	Групповые действия в защите. Совершенствование.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
74	Командные действия в атаке.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
75	Командные действия в защите .Совершенствование.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
76	Игра в квадрат. Совершенствование.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			

77	Учебная игра Совершенствование.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
78	Двусторонняя игра. Совершенствование.	1	Выполнение упражнения. Групповой.	Спортзал. Футбольные мячи.			
79	Баскетбол. Правила игры. Изменения.		Опрос.	Спортзал, мячи			
80	Бросок в прыжке с поворотом. Тренировка.		Выполнение упражнения. Индивидуальный	Спортзал, мячи			
81	Финты. Тренировка.		Выполнение упражнения. Групповой	Спортзал, мячи			
82	Постановка заслона. На проход. Тренировка.		Выполнение упражнения. Групповой	Спортзал, мячи			
83	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Тренировка		Выполнение упражнения. Групповой	Спортзал, мячи			
84	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Тренировка		Выполнение упражнения. Групповой	Спортзал, мячи			
85	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		Выполнение упражнения. Групповой	Спортзал, мячи			
86	Действия против игрока без мяча и с мячом Тренировка		Выполнение упражнения. Групповой	Спортзал, мячи			
87	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Тренировка		Выполнение упражнения. Групповой	Спортзал, мячи			
88	Индивид. и групповые тактич. действия в нападении и защите Тренировка.		Выполнение упражнения. Групповой	Спортзал, мячи			

89	Игра по правилам баскетбола.		Выполнение упражнения. Групповой	Спортзал, мячи			
90	Двухсторонняя игра		Выполнение упражнения. Групповой	Спортзал, мячи			
91	Бег в переменном темпе	1	Коррекция темпа техники бега.	Стадион . секундомер			
92	Низкий старт	1	Коррекция техники	Стадион . секундомер			
93	Бег 20 м.- Зачет	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Стадион . секундомер			
94	Бег 100 м.- Зачет	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Стадион . секундомер			
95	Бег челночный 10 по10 м.- Зачет	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Стадион . секундомер			
96	Прыжки в длину с места	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Стадион ,рулетка			
97	Метание гранаты на дальность. Закрепление техники.	1	Коррекция техники. Индивидуальный	Стадион, гранаты.			
98	Метание гранаты на дальность, тренировка техники.	1	Коррекция техники. Индивидуальный	Стадион, гранаты.			
99	Метание гранаты на дальность, тренировка	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Стадион, гранаты, рулетка			
100	Метание гранаты на дальность.- Зачет.	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Стадион, гранаты, рулетка			
101	Бег 2000 м Зачет.	1	Выполнение упражнения. Индивидуальный	Стадион, секундомер			

102	Бег 3000 м	1	Выполнение упр. Индивидуальный.	Стадион, секундомер			