

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Королев Московской области
«Средняя общеобразовательная школа № 14»



Календарно-тематическое планирование
по предмету
физическая культура
11 класс
3 часа в неделю

Составитель: Голодяева Татьяна Владимировна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории.

Смольков Иван Михайлович,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории.

Резчиков Кирилл Игоревич,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории.

2020 г.

Календарно-тематическое планирование
Физическая культура 11 класс

| № урока | Наименование разделов и тем | Плановые сроки прохождения | Скорректированные сроки прохождения |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|
| 1. | Вводный инструктаж. Спринтерский бег, эстафетный бег | 01.09-06.09 | |
| 2. | ИОТ-89-2019. Эстафетный бег | | |
| 3. | ИОТ-19-2019. Эстафетный бег, финиширование | | |
| 4. | Совершенствование эстафетного бега. Медленный бег | 07.09-13.09 | |
| 5. | Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м | | |
| 6. | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Медленный бег с ускорениями | | |
| 7. | Прыжки в длину. Метание мяча | 14.09-20.09 | |
| 8. | Прыжковые упражнения. Совершенствование техники метания мяча. Бег в медленном темпе | | |
| 9. | Метание мяча на дальность | | |
| 10. | Прыжки в длину с места. Медленный бег | 21.09-27.09 | |
| 11. | Прыжки в длину с места. Медленный бег | | |
| 12. | ИОТ-20-2019. Ведение мяча | | |
| 13. | Передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением соперника | 28.09-04.10 | |
| 14. | Броски одной и двумя руками с места и в движении | | |
| 15. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях | | |

| | | | |
|-----|------------------------------------------------|-------------|--|
| 16. | Взаимодействие игроков | 05.10-11.10 | |
| 17. | Штрафной бросок. Ловля, передача и броски | | |
| 18. | Взаимодействие игроков в нападении | | |
| 19. | Техника передачи мяча сверху. Баскетбол | 12.10-18.10 | |
| 20. | Закрепление передачи мяча двумя руками сверху | | |
| 21. | Техника приёма мяча двумя руками снизу | | |
| 22. | Техника нижней прямой подачи | 19.10-25.10 | |
| 23. | Игра с элементами волейбола | | |
| 24. | Техника верхней передачи. Спортивные игры | | |
| 25. | Верхняя прямая подача мяча | 26.10-08.11 | |
| 26. | Совершенствование верхней прямой подачи мяча | | |
| 27. | Блокирование нападающего удара | | |
| 28. | ИОТ-17-2019. Висы и упоры. Строевые упражнения | 09.11-15.11 | |
| 29. | Стойка на голове | | |
| 30. | Стойка на лопатках | | |
| 31. | Кувырок вперёд | 16.11-22.11 | |
| 32. | Акробатический мост | | |
| 33. | Перекаты назад | | |
| 34. | Акробатическая комбинация | 23.11-29.11 | |
| 35. | Подтягивание на низкой перекладине | | |
| 36. | Подтягивание на высокой перекладине | | |
| 37. | Акробатическая комбинация | 30.11-06.12 | |
| 38. | Кувырки вперед и назад | | |
| 39. | Акробатическая комбинация | | |

| | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| 40. | ИОТ-20-2019.Штрафной бросок | 07.12-13.12 | |
| 41. | Броски с двух шагов | | |
| 42. | Трёхочковые броски | | |
| 43. | Ведение мяча на месте и в движении | 14.12-20.12 | |
| 44. | Передвижение игрока с мячом, повороты с мячом | | |
| 45. | Передвижение игрока без мяча, повороты с мячом | | |
| 46. | Техника ведения мяча в движении | 21.12-27.12 | |
| 47. | Передача мяча разными способами на месте | | |
| 48. | Передача мяча разными способами в движении | | |
| 49. | ИОТ-89-2019. Переноска лыж | 11.01-17.01 | |
| 50. | ИОТ-18-2019. Лыжные ходы | | |
| 51. | Попеременный двухшажный ход | | |
| 52. | Одновременный бесшажный ход | 18.01-24.01 | |
| 53. | Одновременный одношажный ход | | |
| 54. | Одновременный двухшажный ход | | |
| 55. | Попеременный четырехшажный ход | 25.01-31.01 | |
| 56. | Передвижение на лыжах (2км) | | |
| 57. | Передвижение на лыжах (3км) | | |
| 58. | Спуски и подъемы | 01.02-07.02 | |
| 59. | Передвижение на лыжах (3км) | | |
| 60. | Подъем(скользящим шагом) | | |
| 61. | Подъем(Елочкой) | 08.02-14.02 | |
| 62. | Спуски и торможения | | |
| 63. | Терминология спортивных игр. Правила и организация избранной игры | | |
| 64. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 15.02-21.02 | |
| 65. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | | |
| 66. | Передача мяча в движении | | |

| | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------|-------------|--|
| 67. | Прием и передача мяча сверху двумя руками. | 22.02-28.02 | |
| 68. | Прием и передача мяча снизу двумя руками. | | |
| 69. | Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками | | |
| 70. | Прием мяча снизу, над собой | 01.03-07.03 | |
| 71. | Передача мяча снизу | | |
| 72. | Нижняя прямая подача мяча | | |
| 73. | Верхняя прямая подача мяча | 08.03-14.03 | |
| 74. | Прямой нападающий удар(с места) | | |
| 75. | Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания мяча | | |
| 76. | Прямой нападающий удар | 15.03-21.03 | |
| 77. | Комбинация из освоенных элементов (передача,удар) | | |
| 78. | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар) | | |
| 79. | Тактика игры в нападении | 22.03-04.04 | |
| 80. | Тактика игры в защите | | |
| 81. | Тактика игры при подаче | | |
| 82. | Тактика игры при блокировании | 05.04-11.04 | |
| 83. | ИОТ-19-2019. Преодоление препятствий | | |
| 84. | Смешенное передвижение | | |
| 85. | Смешенное передвижение | 12.04-18.04 | |
| 86. | Переменный бег | | |
| 87. | Преодоление горизонтальных препятствий | | |
| 88. | Эстафеты с преодолением препятствий | 19.04-25.04 | |
| 89. | Бег по пересечённой местности 15 мин | | |
| 90. | Бег по пересечённой местности 17 мин | | |
| 91. | Бег 2000 м без учёта времени | 26.04-02.05 | |
| 92. | Спринтерский бег. Бег 60 м | | |

| | | | |
|-----|----------------------------------------|-------------|--|
| 93. | Бег 60 м | | |
| 94. | Высокий старт. Бег 100 м | 03.05-09.05 | |
| 95. | Челночный бег 3x10 | | |
| 96. | Челночный бег 3x10 | | |
| 97. | Финальное усилие. Эстафеты | 10.05-16.05 | |
| 98. | Финальное усилие. Эстафеты | | |
| 99. | Бег по дистанции. | | |
| 100 | Бег на результат 60 м | 17.05-23.05 | |
| 101 | Эстафетный бег | | |
| 102 | Передача эстафетной палочки в эстафете | | |
| | Итого: | 102 | |

СОГЛАСОВАНО:

*Протокол заседания методического
объединения учителей физической
культуры от 31.08.2020 № 01
Руководитель ШМО*

/Резчиков К.И./

«31» августа 2020 год

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

/Шахова Е.Ю./

«31» августа 2020 год