

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20»

Принято:
Школьным методическим объединением
учителей физической культуры и ОБЖ
Руководитель ШМО _____ Кужлева И.В.
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

Утверждено:
Приказом директора МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №20»
г. Черногорска № 45 от 28.08.2020

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура. 11 А класс

(название учебного предмета, обозначение класса)

2020-2021 учебный год

(срок действия рабочей программы)

Алексеева Кристина Александровна

(Ф.И.О. учителя)

Первая квалификационная категория, стаж педагогической работы 14 лет

(квалификационная категория, педагогический стаж)

Рабочая программа

Место предмета в базисном учебном плане

Согласно учебному плану школы на занятия физической культурой отводится 103 часа, 3 часа в неделю. Вид реализуемой программы - основная общеобразовательная. Уровень обучения – базовый. Программа рассчитана на 1 учебный год.

Особенности преподавания

По результатам промежуточной аттестации уровня физической подготовленности учащихся 10 а класса за 2019-2020год, видно, что уровень физического развития соответствует возрастным особенностям данного возраста, но, тем не менее, стоит продолжить работу над улучшением показателей скоростных качеств. В будущем для достижения более высоких результатов физического развития, планируется прививать у учащихся стремление к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11А класса – 3 часа.

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Д/З	Дата проведения	
							план	факт
1	I четверть Основы знаний	Инструктаж ТБ.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Индивидуальные задания	01.09.2020	
2-3	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Низкий старт.	Совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторожевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Индивидуальные задания	02.09.2020 05.09.2020	
4-5		Высокий старт	Совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на средние дистанции.	Индивидуальные задания	08.09.2020 09.09.2020	
6-7		Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Индивидуальные задания	12.09.2020 15.09.2020	
8-9	Метание	Метание мяча цель	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Индивидуальные задания	16.09.2020 19.09.2020	
10-11		Метание гранаты на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Индивидуальные задания	22.09.2020 23.09.2020	
12-13	прыжки	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Индивидуальные задания	26.09.2020 29.09.2020	
14-15	Футбол	Инструктаж по технике безопасности.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по ф/б. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Индивидуальные задания	30.09.2020 03.10.2020	
16		Ведение мяча		Упражнения в движении. Варианты ведения и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с	Корректировка движений при	Индивидуальные задания	06.10.2020 07.10.2020	

17			Совершенство вание	сопротивлением защитника. Учебная игра	ведении и передаче мяча.			
18 - 19		Удар мяча	Совершенство вание	Удар мяча по воротам после ведения, со штрафной (11 м) линии, после приема и передачи мяча.	Корректировка удара по мячу.	Индивидуальные задания	10.10.2020 13.10.2020	
20 - 21		Действия в защите	Совершенство вание	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	Корректировка движений при ведении и передаче мяча.	Индивидуальные задания	14.10.2020 17.10.2020	
22 - 23		Индивидуальные действия в нападении	Совершенство вание	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка движений при ведении и передаче мяча.	Индивидуальные задания	20.10.2020 21.10.2020	
24		Групповые действия в нападении	Совершенство вание	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка движений при ведении и передаче мяча.	Индивидуальные задания	24.10.2020	
25 - 26	Баскетбол 2 четверть	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Совершенство вание	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Индивидуальные задания	07.11.2020 10.11.2020	
27 - 29		Тактика игры	комплексный	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь применять в игре атакующие действия	Индивидуальные задания	11.11.2020 14.11.2020 17.11.2020	
30 - 32		Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Индивидуальные задания	18.11.2020 21.11.2020 24.11.2020	
33 - 35		Бросок мяча в движении.	комплексный	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	Индивидуальные задания	25.11.2020 28.11.2020 01.12.2020	
36 - 38		Штрафной бросок.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Индивидуальные задания	02.12.2020 05.12.2020 08.12.2020	
39 - 41		Взаимодействие двух игроков	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь применять в игре атакующие действия	Индивидуальные задания	09.12.2020 12.12.2020 15.12.2020	
42 - 44		Тактика свободного нападения.	комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Индивидуальные задания	16.12.2020 19.12.2020 22.12.2020	
45		личная защита		ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом.	Уметь владеть	Индивидуаль	23.12.2020	

- 47			совершенство вание	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	мячом в игре баскетбол	ные задания	26.12.2020 29.12.2020	
48 - 50	III четверть Гимнастика	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки.	Фронтальный опрос	Индивидуаль ные задания	30.12.2020 12.01.2021 13.01.2021	
51 - 53		Развитие гибкости	совершенство вание	ОРУ в движении. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Индивидуаль ные задания	16.01.2021 19.01.2021 20.01.2021	
54 - 56		Развитие координационных способностей	комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.		Индивидуаль ные задания	23.01.2021 26.01.2021 27.01.2021	
57 - 59		Акробатические упражнения	комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	Корректировка техники выполнения упражнений	Индивидуаль ные задания	30.01.2021 02.02.2021 03.02.2021	
60 - 62	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство вание	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	Индивидуаль ные задания	06.02.2021 09.02.2021 10.02.2021	
63 - 65		Прием мяча после подачи	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Индивидуаль ные задания	13.02.2021 16.02.2021 17.02.2021	
66 - 68		Подача мяча.	комплексный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Индивидуаль ные задания	20.02.2021 23.02.2021 24.02.2021	
69 - 71		Верхняя нижняя передача мяча	комплексный	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Индивидуаль ные задания	27.02.2021 02.03.2021 03.03.2021	
72 -		Нападающий удар, блокирование		ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего		Индивидуаль ные задания	06.03.2021 09.03.2021	

74			совершенство	удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Одиночный блок и вдвоем. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.		10.03.2021	
75 - 77		Индивидуальные действия при атаки и защите	комплексный	Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Индивидуальные задания	13.03.2021 16.03.2021 17.03.2021	
78		Урок соревнования	Совершенство	Двухсторонняя игра с выполнением изученных элементов техники и тактики	Корректировка техники		20.03.2021	
79 - 81	IV четверть Футбол	Ведение мяча	Совершенство	Упражнения в движении. Варианты ведения и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра. История развития футбола.	Корректировка движений при ведении и передаче мяча.	Индивидуальные задания	03.04.2021 06.04.2021 07.04.2021	
82 - 84		Индивидуальные действия при защите и нападении	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка движений при ведении и передаче мяча.	Индивидуальные задания	10.04.2021 13.04.2021 14.04.2021	
85 - 87		Групповые действия при атаке и защите	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка движений при ведении и передаче мяча.	Индивидуальные задания	17.04.2021 20.04.2021 21.04.2021	
88 - 90	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление горизонтальных препятствий	Комплексный	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Индивидуальные задания	24.04.2021 27.04.2021 28.04.2021	
91 - 93	Спринтарский бег	Высокий старт	Совершенство	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторожевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на средние дистанции.	Индивидуальные задания	01.05.2021 04.05.2021 05.05.2021	
94 - 96		Низкий старт.	Совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Индивидуальные задания	08.05.2021 11.05.2021 12.05.2021	
97 - 99	метание	Метание мяча на дальность. Метание гранаты на дальность и в цель.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Индивидуальные задания	15.05.2021 18.05.2021 19.05.2021	
100-	прыжки	Прыжок в длину с разбега.	Совершенство	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места	Уметь демонстрировать технику прыжка в	Индивидуальные задания	22.05.2021 25.05.2021 26.05.2021	

10 2				приземления, с целью отработки движения ног вперед.	длину с места.			
10 3	Резерв	Повторение пройденного	Совершенство вание	Подведение итогов.		Индивидуаль ные задания	29.05.2021	