**Календарно – тематическое планирование для учащихся 11 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | | **Основные понятия содержания** | **Основные виды учебных действий** | **Форма контроля** |
| 1 | Общетеоретические и исторические сведения. Физическая культура и спорт | | 1 |  | | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. | Расширяют и укрепляют знания о роли физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | наблюдение |
| **Легкая атлетика (14 часов)** | | | | | | | | |
| 2-4 | Низкий старт (10-20 м). | | 3 |  | | Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ  Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Эста­фетный бег. Биохимиче­ские основы бега. | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 5-6 | Эстафетный бег. | | 2 |  | | Бег в среднем темпе (100 м). Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | соревнования |
| 7-9 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» | | 3 |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину на результат. Биохимические основы прыжков | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 10 | **Входной контроль. Сдача норматива** | | 1 |  | Челночный бег 10х3 | | Бегают с макси­мальной скоростью | тестирование |
| 11 | Метание мяча | | 1 |  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча | | Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 12 | Метание гранаты | | 1 |  | Метание гранаты из различных положений . Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств Челночный бег. | | Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | тестирование |
| 13-15 | Преодоление горизонтальных препят­ствий. | | 3 |  | Бег (15-20 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие вынос­ливости | | Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 16 | Развитие выносливости | | 1 |  | Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости | | Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| **Баскетбол (11 часов)** | | | | | | | | |
| 17-20 | Баскетбол Инструктаж по ТБ | | 4 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоро­стных качеств. | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 21-24 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции | | 4 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 25-26 | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. | | 2 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 27 | Штрафной бросок. | | 1 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол. | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | тестирование |
| 28 | Общетеоретические и исторические сведения . | | 1 |  | Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, предупреждении проф.заболеваний и вредных привычек | | Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека. | наблюдение |
| **2 четверть**  **Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)** | | | | | | | | |
| 29-31 | Гимнастические упражнения. Длинный кувырок. | | 3 |  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках (с помощью). Кувырок назад. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках . Развитие координаци­онных способностей. | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 32-34 | Составление комбинации из разученных элементов | | 3 |  | Комбинация из разученных элементов Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 35-37 | Опор­ный прыжок через козла(дев.) коня(юноши) | | 3 |  | Опор­ный прыжок через козла, коня , прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги . Развитие скоростно-силовых качеств. | | Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности. | тестирование |
| 38-39 | Повороты в движении. Подъем в упор. | | 2 |  | Повороты в движении. Подъем в упор толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. | | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 40-42 | Висы | | 2 |  | Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 43 | **Рубежный контроль. Сдача норматива** | | 1 |  | Опор­ный прыжок через козла (девушки), коня (юноши) | | Соблюдают правила безопасности. | тест |
| **Волейбол (14 часов)** | | | | | | | | |
| 44-46 | Позиционное нападение. Инструк­таж по ТБ. | | 3 |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей. | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 47-48 | Прием мяча двумя руками снизу.. | | 2 |  | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| **3 четверть** | | | | | | | | |
| 49 | Общетеоретические и исторические сведения | | 1 |  | Общетеоретические и исторические сведения Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями | | Расширяют и углубляют знания о способах регулирования физ.нагрузок. | наблюдение |
| 50-52 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. | | 3 |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 53-55 | Верхняя передача мяча в прыжке. | | 3 |  | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | тестирование |
| 56-58 | Прямой нападающий удар через сетку. | | 3 |  | Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| **Лыжная подготовка (16 часов)** | | | | | | | | |
| 59-60 | ТБ на уроках лыжной подготовки. | | 2 |  | Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход  Прохождение дистанции 3 км. | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 61-62 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. | | 2 |  | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км. | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 63-64 | Попеременный четырехшажный ход. | | 2 |  | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции до 4 км. | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, спуски, подъемы, торможение. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 65-66 | Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.. | | 2 |  | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции до 4 км. | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, спуски, подъемы, торможение. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 67-68 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 3 км | | 2 |  | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. Соблюдают правила безопасности. | тестирование |
| 69-72 | Переход с одновременных ходов на попеременные. | | 4 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, и средне покатых склонов. Подъемы средней протяженности. | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 73-74 | Переход с неоконченным толчком одной палки. | | 2 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и средне покатых склонов. Подъемы средней протяженности. | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| **Волейбол (4 часа)** | | | | | | | | |
| 75 | Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу | | 1 |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу (сверху) с падением-перекатом на спину. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 76 | Совершенствование техники приема и передач мяча. | | 1 |  | Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом). | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 77-78 | Совершенствование тактики игры. | | 2 |  | Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите. | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| **4 четверть** | | | | | | | | |
| 79 | Общетеоретические и исторические сведения Индивидуальная подготовка корригирующей направленности. | | 1 |  | Индивидуальная подготовка корригирующей направленности. | | Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений. | наблюдение |
| **Баскетбол (9 часов)** | | | | | | | | |
| 80 | | Передача мяча различными способами на месте и в движении. Инструктаж по ТБ. | 1 |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоро­стных качеств. Инструктаж по ТБ. | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 81 | | Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. | 1 |  | Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку.  Совершенствование техники ведения мяча. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра. | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 82 | | Совершенствование техники передвижений. | 1 |  | Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств. | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 83 | | Совершенствование техники защитных действий | 1 |  | Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств. | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 84 | | Совершенствование тактики игры. | 1 |  | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств. | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. | наблюдение |
| 85-88 | | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. | 4 |  | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств. | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| **Легкая атлетика (15 часов)** | | | | | | | | |
| 89 | | Спринтерский бег. | 1 |  | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт Стартовый разгон (10-20 метров). Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 90 | | **Итоговый контроль. Сдача норматива** | 1 |  | Бег 100 м. | | Бегают с макси­мальной скоростью | тестирование |
| 91-92 | | Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон | 2 |  | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег с ускорением до 40,60,100 метров. Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 93 | | Эстафетный бег.. | 1 |  | Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники спринтерского бега. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 94-95 | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» | 2 |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические осно­вы прыжков. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 96 | | Прыжок в длину на результат | 1 |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 97 | | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. | 1 |  | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. | | Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 98-99 | | Метание гранаты из различных исходных положений. | 2 |  | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. | | Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 100 | | Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |  | Бег (до 20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие вынос­ливости. | | Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |
| 101-102 | | Кроссовая подготовка. | 2 |  | Кроссовая подготовка.  Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. | | Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. | наблюдение |