**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**11 класс (девушки).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Раздел  Тема урока с указанием НРЭО | Формы контроля  (к/р, с/р и тестовые упр.) |
|  | |
| **1 четверть – 27 часов.** | | | |
| **Способы самостоятельной деятельности -1 час.** | | | |
| 1 |  | Организация самостоятельных занятий физической культурой. |  |
| **Лёгкая атлетика -8 часов.** | | | |
| 2 |  | Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. |  |
| 3 |  | Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на результат 30 м. | Бег 30 м. ТУ |
| 4 |  | Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100 метров. | Бег 100 м. ТУ |
| 5 |  | Совершенствование техники длительного бега. | Бег 1000м.ТУ |
| 6 |  | Метание гранаты 500 грамм на дальность с разбега. |  |
| 7 |  | Овладение техникой выполнения прыжка в длину с места. | Прыжок в длину с места. ТУ. |
| 8 |  | Прыжок в высоту. |  |
| 9 |  | Прыжок в высоту с полного разбега. | Прыжок в высоту ТУ. |
| **Футбол -4 часов.** | | | |
| 10 |  | История футбола. Правила игры. |  |
| 11 |  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |
| 12 |  | Варианты ударов по мячу ногой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой. |  |
| 13 |  | Комбинации из освоенных элементов техники. | ПР №9 |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность-4 часа.** | | | |
| 14 |  | Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. | ПР/р №10 |
| 15 |  | Общеразвивающие упражнения для развития быстроты. |  |
| 16 |  | Общеразвивающие упражнения для развития силы. | Отжимания от пола. ТУ |
| 17 |  | Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. | Гибкость. ТУ |
| **Гимнастика с основами акробатики -10 часов** | | | |
| 18 |  | Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Освоение акробатических упражнений. |  |
| 19 |  | Совершенствование строевых и акробатических упражнений. |  |
| 20 |  | Акробатическая комбинация из освоенных элементов. | Практическая работа № 6 |
| 21 |  | Совершенствование ОРУ с предметами. Висы и упоры. |  |
| 22 |  | Совершенствование висов и упоров. |  |
| 23 |  | Развитие силовых способностей. Подтягивания на низкой перекладине. | Подтягивания из виса лёжа. ТУ |
| 24 |  | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. |  |
| 25 |  | Лазание по канату. Совершенствование упражнения в равновесии. | Комбинация на бревне. См. по технике. |
| 26 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжки на скакалке за 1 мин. ТУ. |
| 27 |  | Аэробика. |  |
| ***2 четверть (21 час)*** | | | |
| **Физическая культура и здоровый образ жизни – 1 час.** | | | |
| 28 |  | Физическая культура в жизни современного человека. | К/р №5 |
| **Баскетбол -12 часов.** | | | |
| 29 |  | Техника передвижений. |  |
| 30 |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | Пр/р №7 |
| 31 |  | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). |  |
| 32 |  | Закрепление ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). |  |
| 33 |  | Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |  |
| 34 |  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |  |
| 35 |  | Совершенствование техники бросков мяча. |  |
| 36 |  | Совершенствование техники штрафного броска мяча. | Контрольная работа № 6 |
| 37 |  | Совершенствование техники бросков мяча. Игра по правилам баскетбола. |  |
| 38 |  | Совершенствование тактики командной игры. |  |
| 39 |  | Совершенствование тактики игры. Игра в баскетбол. |  |
| 40. |  | Игра в баскетбол.. | Диагностическая работа №2 |
| **Национально-региональные формы занятий физической культурой – 6 часов.** | | | |
| 41 |  | Организации и проведения подвижных и народных игр. |  |
| 42 |  | Игра «Лапта». Правила игры. |  |
| 43 |  | Игра «Лапта». |  |
| 44 |  | Игра «Городки». Правила игры. |  |
| 45 |  | Игра «Городки» |  |
| 46 |  | Подвижные и народные игры. | Т/д № 4 |
| **Физическая культура и здоровый образ жизни – 2 часа.** | | | |
| 47 |  | ***Участие Челябинских спортсменов в 32 Олимпийских играх в Токио. НРЭО.*** |  |
| 48 |  | ***Челябинские спортивные сооружения международного уровня для проведения соревнований по различным видам спорта. НРЭО.*** |  |
| ***3 четверть (30 часов)*** | | | |
| **Способы самостоятельной деятельности – 1 час.** | | | |
| 49 |  | Техника безопасности. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой |  |
| ***Лыжная подготовка -14 часов.*** | | | |
| 50 |  | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря. Р***азвитие зимних видов спорта на Южном Урале. НРЭО.*** | ТД7 |
| 51 |  | Освоение техники классических лыжных ходов. |  |
| 52 |  | Совершенствование классических лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. | См. по технике. |
| 53 |  | Преодоление подъёмов и препятствий. |  |
| 54 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные. | См. по технике. |
| 55 |  | Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2 км . | 2 км ТУ |
| 56 |  | Коньковый лыжный ход. |  |
| 57 |  | Совершенствование техники конькового лыжного хода. |  |
| 58 |  | Прохождение дистанции до 3 км в равномерном темпе. | 3 км ТУ |
| 59 |  | Переход с хода на ход. |  |
| 60 |  | Совершенствование техники конькового лыжного хода. |  |
| 61 |  | Преодоление подъёмов и препятствий при прохождении дистанции до 3 км. |  |
| 62 |  | Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход. | См. по технике. |
| 63 |  | Прохождение дистанции 2 км. | Контрольная работа №8. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность -7 часов** | | | |
| 64 |  | Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки |  |
| 65 |  | Комплексы антистрессовой гимнастики. |  |
| 66 |  | Комплексы упражнений и питание при регулировании массы тела |  |
| 67 |  | ***Рациональное питание. Экологически чистые продукты на Южном Урале. НРЭО.*** |  |
| 68 |  | Профилактика острых респираторных заболеваний |  |
| 69 |  | Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики |  |
| 70 |  | Упражнения производственной гимнастики***.*** |  |
| **Способы самостоятельной деятельности – 2 часа.** | | | |
| 71 |  | Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом. | ТД6 |
| 72 |  | Расчеты физической работоспособности (индекса Руфье, тест Купера, ортостатическая проба) |  |
| **Волейбол -6 часов.** | | | |
| 73 |  | Волейбол. Элементы техники передвижения. |  |
| 74 |  | Совершенствование техники приема и передач мяча. |  |
| 75 |  | Варианты техники приема и передачи мяча | Верхняя передача мяча. К/р |
| 76 |  | Совершенствование техники приема и передач мяча. | Нижняя передача мяча. К/р |
| 77 |  | Овладение техникой нападающего удара. |  |
| 78 |  | Волейбол. Игра по упрощенным правилам. |  |
| ***4 четверть (24 часа)*** | | | |
| **Волейбол - 6 часов.** | | | |
| 79 |  | Овладение техникой нападающего удара. |  |
| 80 |  | Варианты подачи мяча. |  |
| 81 |  | Совершенствование техники подачи мяча. | Подача мяча. К/р |
| 82 |  | Совершенствование техникой нападающего удара. Тактика защитных действий. |  |
| 83 |  | Волейбол. Тактика игры. |  |
| 84 |  | Волейбол. Игра по правилам. | Практическая работа № 8 |
| **Прикладно-ориентированная подготовка -5 часа.** | | | |
| 85 |  | Упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. | Диагностическая работа №4 |
| 86 |  | Упражнения для развития быстроты. |  |
| 87 |  | Упражнения для развития силы. |  |
| 88 |  | ***Харис Юсупов – основатель южноуральской школы дзюдо в Челябинске. НРЭО.*** |  |
| 89 |  | Упражнения для развития координации. Прохождение полосы препятствия. | ТУ полоса препятствия. |
| **Лёгкая атлетика - 9часов.** | | | |
| 90 |  | Спринтерский бег. Низкий старт. | ТД 8 |
| 91 |  | Совершенствование техники спринтерского бега. | Бег 100 м. ТУ. |
| 92 |  | Совершенствование прыжка в длину. | Прыжок в длину с места. ТУ. |
| 93 |  | Метание мяча цель. |  |
| 94 |  | Совершенствование техники метания гранаты.. |  |
| 95 |  | Метания гранаты с разбега на результат.. | Метание гранаты. ТУ |
| 96 |  | Развитие выносливости. 20-минутный бег. |  |
| 97 |  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | Бег 2000м. ТУ |
| 98 |  | Совершенствование техники эстафетного бега |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час.** | | | |
| 99 |  | Упражнения для различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности в различных возрастных группах. |  |
| **Способы самостоятельной деятельности – 3 часа.** | | | |
| 100 |  | **Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО** |  |
| 101 |  | ***Роль и значение личности в современном олимпийском движении. На примере спортсменов Урала. НРЭО.*** |  |
| 102 |  | Организация самостоятельных занятий физической культурой. ***Организация активного отдыха на Южном Урале. НРЭО*** |  |