Календарно-тематическое планирование 11 класс (юноши)

МОУ г.о. Балашиха школа №18

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Урока | № темы  Урока | Тема урока | . Элементы содержания. | Кол-во  часов | Примечание | Дата проведения  План Факт | |
|  |  |  | Раздел  Лёгкая атлетика | 27 |  |  |  |
| 1 | 1 | Понятие о физической культуре личности. | Инструкция по охране труда № 91 на уроках по лёгкой атлетике .Раскрыть понятие о физической культуре личности . | 1 | Обязательный опрос. |  |  |
| 2 | 2 | Бег 1000 м. без времени. Низкий старт. Тест: бег 30 м. | Бег 1000 м. без времени. Низкий старт. Финиширование.Спецбеговые и дыхательные упр. Эстафета с передачей эст. палочки. | 1 | Следить за правильным дыханием |  |  |
| 3 | 3 | Игра “Русская Лапта”. Спец. упр. для игры “ Лапта”. | Развитие скоростных качеств.Челночный бег.Спец. упр. для игры “ Лапта”. Игра “Посаль бегущего”. Игра “Лапта”. | 1 | Следить за правильным дыханием |  |  |
| 4 | 4 | Учет бега 100 м. | Попеременный бег с ходьбой 2000 м. Эстафетный бег.Развитие скоростных качеств. Учет бега 100 м | 1 | Уметь пробегать с максимальной скоростью |  |  |
| 5 | 5 | Низкий старт. Финиширование..Бег по повороту. | Бег 6 мин. спец. беговые упр. Низкий старт 40 м. Развитие скоростных качеств.Челночный бег. Развитие выносливости | 1 | Следить за ТБ |  |  |
| 6 | 6 | Совершенствование техники. Удары битой по мячу с разных позиций. Игра “ Лапта” | . Бег 15 мин. Челночный бег. Удары битой по мячу с разных позиций. Игра “ Лапта” ИОТ№ 87. | 1 | Уметь правильно выполнять скрестный шаг |  |  |
| 7 | 7 | Тест: Прыжки в длину с места. Учет: подтягивание | Бег 6 мин. спец. беговые упр. Низкий старт 40 м. Развитие скоростных качеств.Челночный бег | 1 |  |  |  |
| 8 | 8 | Учет: прыжки в длину с разбега. | Спецбеговые упр. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых упр.Прыжки в длину с места , с разбега способом прогнувшись. | 1 | Следить за техникой прыжка |  |  |
| 9 | 9 | Учебная игра футбол.  Освоение техники владения мяча. | Попеременный бег с ходьбой.Спецбеговые упр. Учебная игра футбол. ИОТ№ 87. Освоение техники владения мяча. | 1 | Следить за правильной техникой |  |  |
| 10 | 10 | Совершенствовать: преодоление горизонтальных и вертикальных препятств. | Бег 15 мин.Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости.Бег по повороту. | 1 | Обратить внимание на правильную постановку ног |  |  |
| 11 | 11 | Учет : бег 1000 м. . Учет : подтягивание , | . Спецбеговые упр. Развитие выносливости. Учет : бег 1000 м. | 1 | Обратить внимание на правильную постановку ног |  |  |
| 12 | 12 | Двусторонняя игра футбол. Совершенствование техники. | Попеременный бег с ходьбой.Спецбеговые упр. Учебная игра футбол. ИОТ№ 87. Совершенствование техники владения мяча. | 1 | Следить за ТБ |  |  |
| 13 | 13 | Учет: метание гранаты на дальность с разбега. | Развитие скоростно-силовых качеств. ИОТ№ 91. Челночный бег. Совершенствование техники метания гранаты. Учет: метание гранаты на дальность с разб ега. | 1 | Следить за правильным дыханием |  |  |
| 14 | 14 | Соверш – ть : метание т. мяча в цель. | Бег 6 мин. спец. беговые упр. Низкий старт 40 м. Развитие с коростных качеств.Челночный бег Соверш – ть : метание т. гранаты в цель. | 1 | Обратить внимание на правильную постановку ног |  |  |
| 15 | 15 | Совершенствование тактики игры в футбол . Учебная игра футбол. | Попеременный бег с ходьбой . ОФП.Совершенствование тактики игры в футбол . Учебная игра футбол. | 1 | Следить за ТБ |  |  |
| 16 | 16 | Совершенствование прыжков в высоту способом “Перешагивание” | Спецбеговые упр. Бег с барьерами .Многоскоки. Совершенствование прыжков в высоту способом “Перешагивание” ИОТ№ 91 | 1 | Следить за правильным дыханием |  |  |
| 17 | 17 | Учет: прыжки в высоту способом “перешагивание” | Спецбеговые упр..Многоскоки. Совершенствование прыжков в высоту способом “Перешагивание” ИОТ№ 91 | 1 | Следить за ТБ |  |  |
| 18 | 18 | Учет: бег 3000 м. | Учет: бег 3000 м. Опрос теории. | 1 | Обязательный опрос |  |  |
| 19 | 19 | Легкаатлетическая эстафета. | Легкаатлетическая эстафета. ИОТ№91 | 1 | Уметь владеть мячем |  |  |
| 20 | 20 | Учебная игра Баскетбол. ИОТ№87 | ИОТ№87.Баскетбол.Теоретические сведения: правила игры, история развития , поведение на соревнованиях. | 1 | Уметь владеть мячем |  |  |
| 21 | 21 | Соверш-е :техники передвижений , остановок,поворотов и стоек. Учебная игра баскетбол. | Тактические действия в защите. Броски в кольцо со штрафной линии. Учебная игра баскетбол. ИОТ№87 | 1 |  |  |  |
| 22 | 22 | Техника перемещений. Броски в кольцо с 3-х шагов. | Тактические действия в нападении. ОФП. Броски в кольцо с 3-х шагов. | 1 | Следить за ТБ |  |  |
| 23 | 23 | Освоение техники индивидуальной защиты | Овладение индивидуальными и групповыми действиями . Эстафета с элементами баскетбола. | 1 | Следить за правильной постановкой ног |  |  |
| 24 | 24 | Учебная игра в баскетбол. | Совершенствование индивидуальными и групповыми действиями . Учебная игра в баскетбол. | 1 | Уметь владеть мячем  Следить за ТБ |  |  |
| 25 | 25 | Освоение техники бросков в кольцо с различных позиций | Овладение командными действиями. Эстафета с элементами баскетбола. | 1 | Уметь управлять эмоциями |  |  |
| 26 | 26 | Совегшенствовать технику персональной защиты и нападения | ОФП/ Работа с мячем в парах и тройках. | 1 | Следить за ТБ |  |  |
| 27 | 27 | Учет: двусторонняя игра баскетбол | Совершенствование индивидуальными и групповыми действиями Учет: двусторонняя игра баскетбол | 1 |  |  |  |
|  |  |  | Раздел  Гимнастика | 21 |  |  |  |
| 28 | 1 | Физкультура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. | ИОТ№ 92 на уроках по гимнастике Физкультура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | 1 | Обязательный опрос |  |  |
| 29 | 2 | Совершенствовать ранее изученный материал. Круговая тренировка | Совершенствовать ранее изученный материал. Круговая тренировка . | 1 | Следить за страховкой |  |  |
| 30 | 3 | Атлетическая гимнастика | ОФП.Атлетическая гимнастика . Работа на тренажерах . ИОТ№-92 | 1 | Следить за ТБ |  |  |
| 31 | 4 | Разучить комплекс упр. на коне и акробатике. | Прыжок через коня боком с поворотом внутрь на 180 гр. Акробатика: 2 длинных кувырка вперед, кувырок назад н. врозь, ст. на голове, руках силой. Кувырок вперед ,шагом вперед-- “равновесие”,кувырок вперед,переворот боком, “рандат”. | 1 | Уметь правильно выполнять страховку |  |  |
| 32 | 5 | Разучить комплекс упр. на переклади не и бревне | Перекладина: подьем разгибом , махом в сторону , сед н. врозь. Переворот вперед ,Махом л. в сторону, упор прогнувшись. Махом назад переворот назад , соскок вперед прогнувшись. Бревно: ходьба на носках , равновесие , махом пр. вперед ,переворот на 180? . Сед углом ,подьем силой в О.С. Соскок прогнувшись . | 1 | Уметь правильно выполнять страховку |  |  |
| 33 | 6 | Разучить упр. по оздоровительной гимнастике | ОРУ с гимнастическими палками и мячами. Оздоровительная гимнастика направленная на профилактику искривления позвоночника и плоскостопия. | 1 | Следить за осанкой |  |  |
| 34 | 7 | Разучить упр. на брусьях и канате . | Брусья: из виса на руках , подьем разгибом. Махи, сед ноги врозь. Силой выход в стойку на плечах. Махом вперед через руки всторону , подьем в упор на две . Махом назад через ст. на руках соскок назад . Лазание по канату разными способами. | 1 | Уметь правильно выполнять страховку |  |  |
| 35 | 8 | Разучить персональные упр на коне и акробатике . | Прыжок через коня в длину, ноги вместе. Акробатика: переворот боком , “ Рандат” .Стойка и ходьба на руках . | 1 | Уметь правильно выполнять страховку |  |  |
| 36 | 9 | Атлетическая гимнастика. | ОФП.Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах . Страховка на снарядах. | 1 | Следить за ТБ |  |  |
| 37 | 10 | Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом “ Круговая тренировка” . | Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом “ Круговая тренировка” . | 1 | Уметь правильно выполнять страховку |  |  |
| 38 | 11 | Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом “ Круговая тренировка” . | Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом “ Круговая тренировка” . | 1 | Уметь правильно выполнять страховку |  |  |
| 39 | 12 | Совершенствовать упр. по оздоровительной гимнастике | ОФП.Оздоровительная гимнастика направленная на профилактику искривления позвоночника и плоскостопия | 1 | Следить за ТБ |  |  |
| 40 | 13 | Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом “ Круговая тренировка” . | Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом “ Круговая тренировка” . | 1 | Уметь правильно выполнять страховку |  |  |
| 41 | 14 | Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом “ Круговая тренировка” . | Совершенствование ранее изученного материала по отделениям способом “ Круговая тренировка” . | 1 | Уметь правильно выполнять страховку |  |  |
| 42 | 15 | Атлетическая гимнастика. | ОФП.Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах . Страховка на снарядах. | 1 | Следить за ТБ |  |  |
| 43 | 16 | Учет: Разученные элементы на коне и перекладине . | Учет: Разученные элементы на коне и перекладине . | 1 | Следить за правильным выполнением |  |  |
| 44 | 17 | Учет: Разученные элементы на брусьях и бревне . | Учет: Разученные элементы на брусьях и бревне . | 1 | Следить за правильным выполнением |  |  |
| 45 | 18 | Совершенствовать упр. по оздоровительной гимнастике | ОФП .Оздоровительная гимнастика направленная на профилактику искривления позвоночника и плоскостопия . | 1 | Обращать внимание на положение спины и стопы |  |  |
| 46 | 19 | Учет: Разученные элементы на акробатике и коне . | Учет: Разученные элементы на акробатике и коне . | 11 | Следить за правильным выполнением |  |  |
| 47 | 20 | Учет: атлетическая и оздоровительная гимнастика | Учет: атлетическая гимнастика | 1 | Следить за ТБ |  |  |
| 48 | 21 | Гимнастическая эстафета . | Гимнастическая эстафета . | 1 |  |  |  |
|  |  |  | Раздел  Лыжная подготовка. | 30 |  |  |  |
| 49 | 1 | Т.занятия : лыжные ходы и способы их применения. | Инструкция по охране труда на уроках по лыжной подготовке № - 90. Базовые понятия физкультуры. | 1 | Обязательный опрос |  |  |
| 50 | 2 | Совершенствовать технику ранее изученных ходов. | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Эстафета с передачей палок. | 1 | Обратить внимание на правильное скольжение |  |  |
| 51 | 3 | Совершенствовать технику владения клюшкой и шайбой , бега на коньках Учебная игра хоккей . | ИОТ№ 87. Хоккей . Совершенствовать технику владения клюшкой и шайбой . Учебная игра хоккей . | 1 | Следить за ТБ |  |  |
| 52 | 4 | Учет: техника одновременного одношажного и попеременного двухшажного хода . | Техника перехода с попеременного на одновременные ходы . Техника одновременного одношажного и попеременного двухшажного ходов. | 1 | Обратить внимание на правильное скольжение |  |  |
| 53 | 5 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного и попеременного четырехшажного ходов. | Совершенствовать технику попеременного четырехшажного и одновременного двухшажного ходов. Игра: “Гонки с выбыванием” . | 1 |  |  |  |
| 54 | 6 | Разучить технику индивидуальных действий в нападении. Учебная игра хоккей . | ИОТ№ 87. Хоккей . Совершенствовать технику владения клюшкой и шайбой . Учебная игра хоккей . | 1 | Следить за правилами игры |  |  |
| 55 | 7 | Учет: техники одновременного двухшажного хода . | Техника перехода с одновременных на попеременные ходы . Техника одновременного двухшажного и попеременного четырехшажного ходов . | 1 | Обратить внимание на правильное скольжение |  |  |
| 56 | 8 | Совершенствовать технику одновременного бесшажного и одношажного ходов | Совершенствовать технику одновременного бесшажного. Игра: “Карельская гонка “. | 1 |  |  |  |
| 57 | 9 | Броски и удары шайбой. Бег на коньках по повороту . | ИОТ№ 87. Броски и удары шайбой. Силовые единоборства . Учебная игра хоккей. | 1 | Следить за ТБ |  |  |
| 58 | 10 | Разучить технику конькового хода . | . Разучить технику конькового хода . Бег на лыжах 1.5 км. коньковым ходом. | 1 | Следить за правильным  дыханием |  |  |
| 59 | 11 | Совершенствовать технику спусков и подьемов с гор. | Бег на лыжах 1.5 км. свободным стилем . Горнолыжная техника . | 1 | Следить за ТБ |  |  |
| 60 | 12 | .Тактические действия игроков в нападении . Учебная игра хоккей | ОФП.Тактические действия игроков в нападении . Учебная игра хоккей . | 1 |  |  |  |
| 61 | 13 | Учёт : спуски и подьемы . | ИОТ№ 90 . Бег на лыжах 1.5 км. Совершенствовать технику спусков и подьемов с гор. | 1 |  |  |  |
| 62 | 14 | Учет: горнолыжная техника . | Бег на лыжах 1.5 км. свободным стилем . Горнолыжная техника . | 1 | Уметь распределять силы |  |  |
| 63 | 15 | Тактические действия игроков в обороне. | Тактические действия игроков в обороне. Учебная игра хоккей. | 1 | Следить за ТБ |  |  |
| 64 | 16 | Учет: коньковый ход | Совершенствовать технику конькового хода . Бег на лыжах 1.5 км. коньковым ходом. | 1 | Уметь распределять силы |  |  |
| 65 | 17 | Учет: бег на лыжах 5 км | Теоретический опрос по лыжной подготовке. | 1 |  |  |  |
| 66 | 18 | Учебная игра хоккей . | Учебная игра хоккей . | 1 | Следить за правилами игры |  |  |
| 67 | 19 | Лыжная эстафета “ Биатлон” | Лыжная эстафета “ Биатлон” | 1 | Следить за правильной передачей э.п. |  |  |
| 68 | 20 | Лыжная эстафета “Биатлон” | Лыжная эстафета “Биатлон” ИОТ №90 | 1 |  |  |  |
| 69 | 21 | Учет : техника хоккейных передвижений. | Учет : техника хоккейных передвижений. | 1 |  |  |  |
| 70 | 22 | Волейбол.Совершенствование техники приема и передач мяча Учебная игра . | ИОТ№87. Волейбол.Совершенствование техники приема и передач мяча. | 1 | Обязательный опрос |  |  |
| 71 | 23 | Совершенствование техники передачи мяча у сетки , в прыжке, в парах . | Совершенствование техники подач мяча. Нижний прием с подачи. | 1 | Уметь правильно принимать мяч |  |  |
| 72 | 24 | Техника передвижений , остановок , поворотов и стоек . Учебная игра волейбол. | Техника передвижений , остановок , поворотов и стоек . Учебная игра волейбол. | 1 |  |  |  |
| 73 | 25 | Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи. | Совершенствование техники нападающего удара . | 1 | Уметь делать подход к сетке |  |  |
| 74 | 26 | Совершенствование приема с подачи . | Совершенствование техники защитных действий. Индивидуальное и групповое блокирование. | 1 |  |  |  |
| 75 | 27 | Учет: верхняя прямая подача на нижний прием. Учебная игра волейбол . | Учет: верхняя прямая подача на нижний прием. Учебная игра волейбол . | 1 | Следить за правильным положением руки |  |  |
| 76 | 28 | Разучить технику прямого нападающего удара . | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | 1 |  |  |  |
| 77 | 29 | Совершенствовать техникупрямого нападающего удара . | Учет : нападающий удар и блокирование . ОФП. | 1 | Уметь делать подход к сетке |  |  |
| 78 | 30 | Учет: двусторонняя игра волейбол . | Учет: двусторонняя игра волейбол . | 1 | Следить за правилами игры |  |  |
|  |  |  | Раздел  Лёгкая атлетика | 27 |  |  |  |
| 79 | 1 | Т занятия: самоконтроль при занятиях физическими упр. | Инструкция по охране труда на уроках по спортиграм. № - 87 . | 1 | Обязательный опрос |  |  |
| 80 | 2 | ОФП.Бег10мин. | ОФП.Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  |
| 81 | 3 | Гандбол. Совершенствование техники передвижений , остановок , поворотов , стоек | Гандбол. Совершенствование техники передвижений , остановок , поворотов , стоек. | 1 | Уметь владеть мячем |  |  |
| 82 | 4 | Совершенствование бросков из опорного положения . Взаимодействие с партнером . | Совершенствование ловли и передач мяча. Развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий. | 1 | Уметь владеть мячем |  |  |
| 83 | 5 | Совершенствование техники ведения мяча и бросков по воротам. | Совершенствование техники ведения мяча и бросков. | 1 |  |  |  |
| 84 | 6 | Учет: ведение мяча , бросок по воротам . Учебная игра гандбол. | Учет: передача мяча в движении группой и индивидуально. Учебная игра гандбол. | 1 | Следить за правильным передвиженем |  |  |
| 85 | 7 | Совершенствование техники нападения и защитных действий . | Совершенствование техники нападения и защитных действий . | 1 |  |  |  |
| 86 | 8 | Совершенствование тактики , взаимодействие трех игроков . | ОФП.Совершенствование тактики игры индивидуальное и групповое. | 1 |  |  |  |
| 87 | 9 | Учет: двусторонняя игра гандбол . | Учебная игра гандбол. Бег 10 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Следить за правилами игры |  |  |
| 88 | 10 | . Учет: Блокирование и отбор мяча. | Блокирование иотбор мяча. Учебная игра гандбол. | 1 | Следить за правилами игры |  |  |
| 89 | 11 | ИОТ№ 91 Опрос раздела легкая атлетика. | . Бег 1,5 км. с переменной ходьбой . | 1 |  |  |  |
| 90 | 12 | .Спец. упр. для игры “ Лапта”. Игра “Лапта”. | Развитие скоростных качеств.Челночный бег.Спец. упр. для игры “ Лапта”. Игра “Посаль бегущего”. Игра “Лапта”. | 1 | Следить за правилами игры |  |  |
| 91 | 13 | Тест: бег 30 м. Бег 6 мин. Подтягивание . | Бег 6 мин. спец. беговые упр. Низкий старт 30 м. Развитие скоростных качеств. Учет: бег 30 м. | 1 |  |  |  |
| 92 | 14 | . Учет бега 100 м | Попеременный бег с ходьбой. Эстафетный бег.Развитие скоростных качеств. Учет бега 100 м | 1 |  |  |  |
| 93 | 15 | Удары по летящему мячу . Учебная игра футбол. | Попеременный бег с ходьбой.Спецбеговые упр. Учебная игра футбол. ИОТ№ 87. Освоение техники владения мяча. | 1 | Уметь владеть мячем |  |  |
| 94 | 16 | Учет: метание гранаты на дальность с разбега. | Развитие скоростно-силовых качеств. ИОТ№ 91. Челночный бег. Совершенствование техники метания гранаты. Учет: метание гранаты на дальность с разбега. | 1 |  |  |  |
| 95 | 17 | Прыжки в длину с места , с разбега способом прогнувшись. Учет: подтягивание | Спецбеговые упр. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых упр.Прыжки в длину с места , с разбега способом прогнувшись. Учет: подтягивание . | 1 |  |  |  |
| 96 | 18 | Совершенствование техники обманных движений “финты” Учебная игра футбол. | Бег 15 мин. Челночный бег.Совершенствование техники ведения мяча .Учебная игра футбол. | 1 |  |  |  |
| 97 | 19 | Учет: прыжки в длину с разбега. | Спецбеговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. ИОТ№91. Учет: прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |  |
| 98 | 20 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. | Бег 15 мин.Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости.Бег по повороту. | 1 | Следить за правильным дыханием |  |  |
| 99 | 21 | Комбинации из освоенных элементов техники. Учебная игра футбол. | Попеременный бег с ходьбой . ОФП.Совершенствование тактики игры в футбол . Учебная игра футбол. | 1 | Уметь владеть мячем |  |  |
| 100 | 22 | Учет : бег 1000 м. | Спецбеговые упр. Развитие выносливости. Бег 1000 м. | 1 | Следить за правильным дыханием |  |  |
| 101 | 23 | Учет: прыжки в высоту способом “перешагивание” | Бег 10 мин. Спецбеговые упр. Учет: прыжки в высоту способом “перешагивание” | 1 | Следить за правильным подходом |  |  |
| 102 | 24 | Совершенствование техники защитных действий . Учебная игра футбол. | Попеременный бег с ходьбой . ОФП.Совершенствование техники защитных действий . Учебная игра футбол. | 1 |  |  |  |
| 103 | 25 | Учет: бег 3000 м. | Учет: бег 3000 м. Опрос теории. | 1 | Следить за правильным дыханием |  |  |
| 104 | 26 | Легкаатлетическая эстафета | Легкаатлетическая эстафета. ИОТ№91 | 1 |  |  |  |
| 105 | 27 | Учет: игра футбол . | Учет: игра футбол . | 1 |  |  |  |