

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»
Г.БОЛОГОЕ, ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «СОШ №1»:

Ю.В.Захарнева
Приказ № _____ от
«__» _____ 2022г.

«Согласовано»
с заместителем
директора по УВР

Д.И.Нугайгулова

«Рассмотрено»
на заседании кафедры

Протокол № _____ от
«__» _____ 2022г.

**Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе учебного предмета
«Физическая культура»**

10-11 класс
11 класс
на 2022 – 2023 год

Учитель физической культуры:
Кирчина Ирина Юрьевна,
первая категория

2022-2023 учебный год

№ урока	Тема урока	Число	
		план	факт
Раздел 1. Легкая атлетика. Гимнастика с элементами акробатики Спортивные игры (45ч)			
1	ОРУ. Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках л/а Бег на выносливость. Повторение пройденного в 9 классе.		
2	ОРУ. Легкая атлетика. Бег на выносливость.60м/с - учёт		
3	Спортивные игры: волейбол.		
4	ОРУ. Легкая атлетика. Бег на выносливость.100м/с-учёт		
5	ОРУ. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств.1000м-юноши и 500м-девушки		
6	Спортивные игры: футбол-юноши и волейбол-девушки.		
7	ОРУ. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств		
8	ОРУ. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (техничность). Метание.		
9	Легкая атлетика. Сдача нормативов ГТО. Спортивные игры :волейбол.		
10	ОРУ. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет результатов и техники прыжка в длину с места.		
11	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание-учет.		
12	ОРУ. Спортивные игры.		
13	ОРУ. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки ч-з скакалку.		
14	ОРУ. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Приседания за 1 минуту. Спортивные игры.		
15	ОРУ. Спортивные игры.		
16	ОРУ. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры.		
17	ОРУ. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег 15 минут. Силовые упражнения.		
18	Спортивные игры: волейбол, футбол.		
19	ОРУ. Развитие выносливости. Силов. упр. Тестирование: пресс за 1 мин.		
20	ОРУ. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Силов. упр. Тестирование		
21	Спортивные игры. ОРУ. Турнир по волейболу.		
22	ОРУ. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег 15 минут. Спортивные игры.		
23	ОРУ. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег 12 минут. Элементы техники игры в волейбол. Спортивные игры.		
24	Использование ИКТ. Презентации на тему л/а.		
25	Совершенствование тактических действий игры в баскетбол. Совершенствование навыков.		
26	Совершенствование тактических действий игры в баскетбол. Передача, быстрый прорыв.		
27	Совершенствование тактических действий игры в баскетбол.		
28	Правила техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Развитие силовых способностей. Висы		

	и упоры. Повторение пройденного в 10 классе.		
29	Совершенствование ЗУН. Висы, упоры. Развитие силы. Повороты в движении. ОРУ		
30	Спортивные игры по выбору.		
31	Совершенствование ЗУН. Висы, упоры. Развитие силы. Повороты в движении. ОРУ на месте. Перестроения.		
32	Совершенствование ЗУН. Висы, упоры. Развитие силы. Опорный прыжок		
33	Спортивные игры по выбору.		
34	Совершенствование ЗУН. Элементы на перекладине. Повороты в движении. ОРУ на месте. Перестроения в 4 колонны.		
35	Совершенствование ЗУН. Висы, упоры. Опорный прыжок-Учет. Челночный бег 3x10м/с.		
36	Спортивные игры по выбору.		
37	Учет-челночный бег 3x10м/с. Развитие координационных способностей. ОРУ с обручами.		
38	Совершенствование ЗУН. Акробатические упражнения, лазание по канату. Развитие координационных способностей.		
39	Сдача нормативов ГТО. Спортивные игры по выбору.		
40	Акробатика. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.		
41	Развитие координационных способностей. Выполнение программы из 5 элементов.		
42	Спортивные игры по выбору.		
43	Развитие координационных способностей. Прыжки в высоту-совершенствование		
44	Совершенствование ЗУН. Прыжок в высоту-учет.		
45	Сдача нормативов ГТО. Спортивные игры по выбору.		
Раздел 2. Лыжная подготовка. Легкая атлетика. Гимнастика. Спортивные игры (57 ч)			
46	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ. Экипировка лыжника. Повторение пройденного в 9 классе.		
47	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.		
48	Спортивные игры по выбору.		
49	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.		
50	Оценка техники одновременных лыжных ходов. Влияние лыжного спорта на организм. Сдача нормативов ГТО.		
51	Эстафеты на лыжах.		
52	Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники перехода с хода на ход.		
53	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Развитие выносливости.		
54	Спортивные игры по выбору.		
55	Совершенствование умений спусков и подъемов. Сдача нормативов ГТО.		
56	Прохождение дистанции 3 км в соревновательном темпе.		
57	Спортивные игры по выбору.		
58	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.		

59	Совершенствование техники изученных ходов. Развитие выносливости.		
60	Использование ИКТ. Презентации на тему лыжного спорта.		
61	ТБ на уроках в спортивном зале. Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре в баскетбол.		
62	КУ – поднимание туловища. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.		
63	Спортивные игры по выбору.		
64	ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование техники игры в баскетбол.		
65	Совершенствование техники игры в баскетбол		
66	Спортивные игры по выбору.		
67	Совершенствование техники игры в баскетбол		
68	Совершенствование техники игры в баскетбол		
69	Использование ИКТ. Презентации на тему спортивных игр.		
70	Совершенствование техники и тактических действий в спортивной игре в баскетбол. Итоги четверти.		
71	Совершенствование техники и тактических действий в спортивной игре в баскетбол.		
72	Спортивные игры по выбору.		
73	Челночный бег 3x10м. Развитие скоростно-силовых способностей.		
74	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.		
75	Спортивные эстафеты и спортивные игры.		
76	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Сдача нормативов ГТО.		
77	Учет по технике и результату в прыжках в высоту. Развитие выносливости.		
78	Спортивные игры по выбору.		
79	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.		
80	Контрольный урок по бегу на 100 м. с любого старта.		
81	Спортивные эстафеты и спортивные игры.		
82	Спортивные эстафеты и спортивные игры.		
83	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.		
84	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.		
85	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты.		
86	Учет результатов и техники прыжка в длину с разбега. Сдача нормативов ГТО.		
87	Тестирование. Спортивные игры.		
88	Использование ИКТ. Презентации на тему «Физкультура и спорт». Зачёт по теории.		
89	Контроль двигательной подготовленности. Сдача нормативов ГТО. Спортивные игры.		
90	Прыжки в длину с места – учет. Спортивные игры.		
91	Спринтерский бег 30 и 60 м-учет. Спортивные игры.		
92	Спортивные игры по выбору.		
93	Спринтерский бег 100 м-учет. Спортивные игры.		

94	Прыжки через скакалку за 1 мин. Спортивные игры.		
95	Кроссовая подготовка.		
96	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.		
97	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты.		
98	Учет результатов и техники прыжка в длину с разбега. Сдача нормативов ГТО.		
99	Тестирование. Спортивные игры.		
100	Использование ИКТ. Презентации на тему «Физкультура и спорт». Зачёт по теории.		
101	Совершенствование нормативов ГТО. Спортивные игры.		
102	Спортивные эстафеты и спортивные игры. Итоги полугодия и года.		

По плану: 102 часа,

фактически дано: