

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Башкирская гимназия № 25» городского округа город Салават  
Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ БГ № 25 г.Салавата  
*Хисматуллина* Ф.А. Хисматуллина  
Приказ от 01.09.2020г. № 271

**Календарно - тематическое планирование  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
11 класс**

Составитель:  
Пилукова Елена Александровна,  
учитель высшей категории

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
*Исламгулова* Д.Ш. Исламгулова  
« 28 » августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания МО  
учителей ФК, технологии, искусства, ОБЖ,  
от «28» августа 2020 г. № 1

Салават  
2020

№ уро ка	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		11	11	
		план	факт	
<b>Раздел «Легкая атлетика» - 10ч, раздел «Волейбол» - 20ч</b>				
1	Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование спринтерского и эстафетного бега.			
2	Совершенствование спринтерского и эстафетного бега. Подготовка к тестам ГТО.			
3	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Учебная игра в волейбол.			
4	Совершенствование спринтерского и эстафетного бега.			
5	Сдача контрольного норматива: бег 100 м. Обучение прыжку в длину «согнув ноги»			
6	Учебная игра в волейбол.			
7	Совершенствование прыжка в длину «согнув ноги». Обучение метанию гранаты.			
8	Совершенствование прыжка в длину «согнув ноги». Закрепление метания гранаты.			
9	Учебная игра в волейбол.			
10	Сдача контрольного норматива: прыжок в длину «согнув ноги».			
11	Сдача контрольного норматива: метание гранаты.			
12	Учебная игра в волейбол.			
13	Совершенствование бега на длинные дистанции. Подготовка к тестам ГТО.			
14	Сдача контрольного норматива: бег 3000 м.			
15	Учебная игра в волейбол.			
16	Обучение передач мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3.			
17	Закрепление передач мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3; передач мяча во встречных колоннах			
18	Учебная игра в волейбол.			
19	Сдача контрольного норматива: передачи мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3.			
20	Совершенствование приема мяча с подачи, отбивание мяча кулаком через сетку			
21	Учебная игра в волейбол.			
22	Совершенствование приема мяча с подачи, отбивание мяча кулаком через сетку			
23	Сдача контрольного норматива: прием мяча с подачи.			
24	Учебная игра в волейбол.			
25	Закрепление нападающего удара			
26	Совершенствование нападающего удара			
27	Учебная игра в волейбол.			
28	Совершенствование нападающего удара			
29	Сдача контрольного норматива: нападающий удар.			

30	Учебная игра в волейбол. Подготовка к тестам ГТО.			
<b>Раздел «Гимнастика» - 10ч, раздел «Волейбол» - 4ч, раздел «Борьба Кореш» - 4ч</b>				
31	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование силовой гимнастики, висы и упоры.			
32	Совершенствование силовой гимнастики, висы и упоры. Подготовка к тестам ГТО.			
33	Учебная игра в волейбол.			
34	Совершенствование висов и упоров, лазания по канату.			
35	Сдача контрольного норматива: подтягивание. Совершенствование висов и упоров.			
36	Учебная игра в волейбол.			
37	Совершенствование висов и упоров, лазания по канату. Подготовка к тестам ГТО.			
38	Обучение акробатическим упражнениям.			
39	Учебная игра в волейбол.			
40	Закрепление акробатических упражнений.			
41	Сдача контрольного норматива: акробатических упражнений.			
42	Учебная игра в волейбол.			
43	Обучение опорному прыжку, упражнениям на брусьях.			
44	Закрепление опорного прыжка, упражнений на брусьях.			
45	Инструктаж по ТБ на уроках борьбы. Обучение падению на бок и перекаты; захватам и освобождению от захватов.			
46	Обучение задней подножке, передней подножке, броску через бедро.			
47	Совершенствование задней подножки, передней подножки, броску через бедро.			
48	Совершенствование борьбы по заданию.			
<b>Раздел «Лыжная подготовка» -12ч, раздел «Баскетбол» - 6ч</b>				
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование попеременного двухшажного хода			
50	Совершенствование одновременного двухшажного хода			
51	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Учебная игра в баскетбол.			
52	Совершенствование одновременного одношажного хода. Подготовка к тестам ГТО.			
53	Совершенствование одновременного бесшажного хода			
54	Учебная игра в баскетбол.			
55	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременный ход.			

56	Совершенствование техники двухшажного попеременного хода.			
57	Учебная игра в баскетбол.			
58	Сдача контрольного норматива: техника перехода с одновременных на попеременный ход.			
59	Сдача контрольного норматива: лыжные гонки 3 км. Подготовка к тестам ГТО.			
60	Учебная игра в баскетбол.			
61	Совершенствование преодоления впадин, подъёмов и препятствий			
62	Совершенствование преодоления впадин, подъёмов.			
63	Учебная игра в баскетбол.			
64	Совершенствование преодоления впадин, подъёмов и препятствий			
65	Сдача контрольного норматива: лыжные гонки 5 км.			
66	Учебная игра в баскетбол.			
<b>Раздел “Баскетбол” – 15ч, раздел “Футбол” – 11ч, раздел “Легка атлетика” – 10ч</b>				
67	Совершенствование передач различными способами в движении в парах, тройках.			
68	Совершенствование броска одной рукой от плеча со средней дистанции.			
69	Учебная игра в баскетбол.			
70	Совершенствование броска одной рукой от плеча со средней дистанции.			
71	Сдача контрольного норматива: бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Подготовка к тестам ГТО.			
72	Учебная игра в баскетбол.			
73	Совершенствование перехвата мяча, нападение быстрым прорывом.			
74	Совершенствование нападения быстрым прорывом.			
75	Учебная игра в баскетбол.			
76	Обучение взаимодействию игроков через заслон.			
77	Совершенствование взаимодействия игроков через заслон.			
78	Учебная игра в баскетбол.			
79	Совершенствование штрафного броска.			
80	Сдача контрольного норматива: штрафной бросок.			
81	Учебная игра в баскетбол			
82	Инструктаж по ТБ на уроках по мини-футболу. Совершенствование ведения мяча.			
83	Совершенствование ведения с изменением скорости и направления движения.			
84	Учебная игра в мини-футбол.			

85	Совершенствование ударов по мячу ногой и головой; остановка мяча ногой, грудью.			
86	Совершенствование тактики групповых действий в нападении и защите.			
87	Учебная игра в мини-футбол.			
88	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование прыжка в высоту «перешагиванием»			
89	Совершенствование прыжка в высоту «перешагиванием»			
90	Учебная игра в мини-футбол.			
91	Сдача контрольного норматива: прыжок в высоту «перешагиванием»			
92	Совершенствование спринтерского бега. Подготовка к тестам ГТО.			
93	Учебная игра в мини-футбол.			
94	Совершенствование спринтерского бега.			
95	Сдача контрольного норматива: бег 100 м.			
96	Учебная игра в футбол.			
97	Совершенствование метания гранаты			
98	Сдача контрольного норматива: метание гранаты			
99	Учебная игра в футбол.			
100	Совершенствование бега на длинные дистанции.			
101	Сдача контрольного норматива: бег 3000м.			
102	Учебная игра в футбол.			