

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ № 39 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО  
СОЮЗА КРЕЙЗЕРА Я.Г.» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ  
ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Рассмотрена и рекомендована к утверждению школьным методическим объединением учителей физической культуры протокол № 1 от «25» 08. 2022г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР МБОУ «Школа-гимназия №39 им. Крейзера Я.Г.» г. Симферополя _____ Е.Ф.Кузьменко  «30» 08. 2022г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор МБОУ «Школа-гимназия №39» им. Крейзера Я.Г.» г. Симферополя _____ Н.В. Киричкова  Приказ № 479 от «30» 08.2022г.
---	--	--

**Календарно-тематической планирование  
по физической культуре  
для \_11\_ «А,Б» классов  
на 2022/2023 учебный год**

**количество часов в неделю: \_2\_  
количество часов в год: \_68\_**

Составитель: учитель  
Щербинина С.Л.

г. Симферополь,

2022 г.  
Учебно- тематический план

№ п/п	Разделы программы	Модуль программы воспитания «Школьный урок»	Количес тв о часов	Тесты
1	Знания о физической культуре Организация и проведение занятий профессионально- прикладной подготовкой Физкультурно- оздоровительная деятельность	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (действия в условиях различного рода ЧС)	5	1
2	Лёгкая атлетика	День солидарности в борьбе с терроризмом  Неделя безопасности дорожного движения	28	1
3	Гимнастика	Международный день толерантности  Всероссийский урок «История самбо»	9	1
4	Баскетбол	День героев Отечества  День добровольца	10	1
5	Волейбол	День защитника Отечества  Предметная неделя  Международный день защиты детей	16	1

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре, \_11-А\_класс**

№ урока	Тема урока	Количес т во часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>1 полугодие(32ч). Знания о физической культуре(2ч).</b>				
<b>1</b>	Инструкция по ТБ. Понятие о физической культуре личности	<b>1</b>	<b>06.09</b>	
<b>2</b>	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья	<b>1</b>	<b>07.09</b>	
<b>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой</b>				
<b>3</b>	Проведение самостоятельных занятий	<b>1</b>	<b>13.09</b>	
<b>4</b>	Измерение резервов организма	<b>1</b>	<b>14.09</b>	
<b>Физическое совершенствование</b>				
<b>5</b>	Физкультурно- оздоровительная деятельность	<b>1</b>	<b>20.09</b>	
<b>Спортивно- оздоровительная деятельность</b>				
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>				
<b>6</b>	ТБ. Техника спринтерского бега. Бег в гору. Спортивная игра	<b>1</b>	<b>21.09</b>	
<b>7</b>	ТБ. Спринтерский бег 60м. Игра.	<b>1</b>	<b>27.09</b>	
<b>8</b>	ТБ. Спринтерский бег 100м на результат.	<b>1</b>	<b>28.09</b>	
<b>9</b>	ТБ. Техника прыжка в длину с места. Челночный бег 3х10м на результат	<b>1</b>	<b>04.10</b>	
<b>10</b>	ТБ. Прыжки в длину с места на результат. Спортивная игра.	<b>1</b>	<b>05.10</b>	
<b>11</b>	ТБ. Техника метания мяча и гранаты. Спортивная игра.	<b>1</b>	<b>11.10</b>	
<b>12</b>	ТБ. Метание мяча на результат Спортивная игра.	<b>1</b>	<b>12.10</b>	
<b>13</b>	ТБ. Метание гранаты 500г на результат. Спортивная игра.	<b>1</b>	<b>18.10</b>	
<b>14</b>	ТБ. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.	<b>1</b>	<b>19.10</b>	
<b>15</b>	ТБ. Бег по пересеченной местности. ОФП	<b>1</b>	<b>25.10</b>	
<b>16</b>	ТБ. Бег 2000м.на результат. Спортивная игра	<b>1</b>	<b>26.10</b>	
<b>Гимнастика(9ч).</b>				
<b>17</b>	Инструкция по ТБ. Гимнастика с основами акробатики	<b>1</b>	<b>08.11</b>	
<b>18-19</b>	ТБ. Акробатические упражнения и комбинации	<b>2</b>	<b>09.11 15.11</b>	
<b>20</b>	ТБ. Акробатические упражнения- <b>оценка техники выполнения.</b>	<b>1</b>	<b>16.11</b>	
<b>21</b>	ТБ. Упражнения на бревне, комбинации.	<b>1</b>	<b>22.11</b>	
<b>22</b>	ТБ. Комбинация на бревне - <b>оценка техники выполнения.</b> Упражнения на гибкость	<b>1</b>	<b>23.11</b>	
<b>23</b>	ТБ. Висы. Подтягивание. Упражнения на гибкость – оценка техники выполнения.	<b>1</b>	<b>29.11</b>	
<b>24</b>	ТБ. Висы. Подтягивание - <b>оценка техники</b>	<b>1</b>	<b>30.11</b>	

	<b>выполнения.</b>			
<b>25</b>	ТБ. Ритмическая гимнастика	<b>1</b>	<b>06.12</b>	
<b>Баскетбол(7ч)</b>				
<b>26</b>	Инструкция по ТБ. Совершенствование техники перемещений, ведения и бросков мяча	<b>1</b>	<b>07.12</b>	
<b>27</b>	ТБ. Совершенствование техники штрафных бросков	<b>1</b>	<b>03.12</b>	
<b>28</b>	ТБ. Техника штрафных бросков – оценка техники выполнения. Игра по правилам.	<b>1</b>	<b>14.12</b>	
<b>29</b>	ТБ. Техника стоек, поворотов, ведений мяча.	<b>1</b>	<b>20.12</b>	
<b>30</b>	ТБ. Технические действия. Игра по правилам	<b>1</b>	<b>21.12</b>	
<b>31</b>	ТБ. Совершенствование техники ведения – два шага бросок – <b>оценка техники выполнения.</b>	<b>1</b>	<b>27.12</b>	
<b>32</b>	ТБ. Игра по правилам	<b>1</b>	<b>28.12</b>	
<b>2 полугодие(36ч). Баскетбол (3ч)</b>				
<b>33</b>	Инструкция по ТБ. Овладение игрой, технико – тактические действия	<b>1</b>	<b>10.01</b>	
<b>34</b>	ТБ. Совершенствование тактики игры	<b>1</b>	<b>11.01</b>	
<b>35</b>	ТБ. Игра по правилам	<b>1</b>	<b>17.01</b>	
<b>Волейбол(16ч)</b>				
<b>36</b>	Инструкция по ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок	<b>1</b>	<b>18.01</b>	
<b>37-38</b>	ТБ. Совершенствование техники приёма и передачи мяча	<b>2</b>	<b>24.01 25.01</b>	
<b>39-41</b>	ТБ. Совершенствование техники прямой верхней подачи .Игра	<b>3</b>	<b>31.01 01.02 07.02</b>	
<b>42-44</b>	ТБ. Совершенствование техники нападающего удара. Игра.	<b>3</b>	<b>08.02 14.02 15.02</b>	
<b>45</b>	ТБ. Техника нападающего удара --- оценка техники выполнения.	<b>1</b>	<b>21.02</b>	
<b>46-48</b>	ТБ. Совершенствование техники защитных действий. Игра	<b>3</b>	<b>22.02 28.02 01.03</b>	
<b>49-50</b>	ТБ. Совершенствование тактики игры. Игра.	<b>2</b>	<b>07.03 14.03</b>	
<b>51</b>	ТБ. Игра в волейбол по правилам	<b>1</b>	<b>15.03</b>	
<b>Лёгкая атлетика(17ч)</b>				
<b>52</b>	Инструкция по ТБ. Техника низкого старта	<b>1</b>	<b>28.03</b>	
<b>53</b>	ТБ. Техника спринтерского бега. ОФП Спортивная игра	<b>1</b>	<b>29.03</b>	
<b>54</b>	ТБ. Спринтерский бег 60м. Игра.	<b>1</b>	<b>04.04</b>	
<b>55</b>	ТБ. Спринтерский бег 100м на результат.	<b>1</b>	<b>05.04</b>	
<b>56</b>	ТБ. Техника прыжка в длину с места. Челночный бег 3х10м на результат	<b>1</b>	<b>11.04</b>	
<b>57</b>	ТБ. Прыжки в длину с места на результат. Спортивная игра.	<b>1</b>	<b>12.04</b>	
<b>58-59</b>	. ТБ. Техника метания мяча и гранаты. Спортивная игра.	<b>2</b>	<b>18.04 19.04</b>	

<b>60</b>	ТБ. Метание мяча на результат Спортивная игра.	<b>1</b>	<b>25.04</b>	
<b>61</b>	ТБ. Метание гранаты 500г на результат. Спортивная игра.	<b>1</b>	<b>26.04</b>	
<b>62</b>	ТБ. Бег по пересеченной местности.	<b>1</b>	<b>02.05</b>	
<b>63</b>	ТБ. Бег по пересеченной местности. ОФП	<b>1</b>	<b>03.05</b>	
<b>64</b>	ТБ. Бег 2000м.на результат. Спортивная игра	<b>1</b>	<b>10.05</b>	
<b>65</b>	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<b>1</b>	<b>16.05</b>	
<b>66</b>	Общефизическая подготовка	<b>1</b>	<b>17.05</b>	
<b>67-68</b>	ТБ. Спортивная игра	<b>2</b>	<b>23.05</b> <b>24.05</b>	

Учебно- тематический план

№ п/п	Разделы программы	Модуль программы воспитания «Школьный урок»	Количес т во часов	Тесты
1	Знания о физической культуре Организация и проведение занятий профессионально- прикладной подготовкой Физкультурно- оздоровительная деятельность	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (действия в условиях различного рода ЧС)	5	1
2	Лёгкая атлетика	День солидарности в борьбе с терроризмом  Неделя безопасности дорожного движения	29	1
3	Гимнастика	Международный день толерантности  Всероссийский урок «История самбо»	9	1
4	Баскетбол	День героев Отечества  День добровольца	10	1
5	Волейбол	День защитника Отечества  Предметная неделя  Международный день защиты детей	15	1

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре, \_11-Б\_класс**

№ урока	Тема урока	Количес во часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>1 полугодие(32ч). Знания о физической культуре(2ч).</b>				
<b>1</b>	Инструкция по ТБ. Понятие о физической культуре личности	<b>1</b>	<b>02.09</b>	
<b>2</b>	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья	<b>1</b>	<b>07.09</b>	
<b>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой</b>				
<b>3</b>	Проведение самостоятельных занятий	<b>1</b>	<b>09.09</b>	
<b>4</b>	Измерение резервов организма	<b>1</b>	<b>14.09</b>	
<b>Физическое совершенствование</b>				
<b>5</b>	Физкультурно- оздоровительная деятельность	<b>1</b>	<b>16.09</b>	
<b>Спортивно- оздоровительная деятельность</b>				
<b>Легкая атлетика (12ч)</b>				
<b>6</b>	ТБ. Техника спринтерского бега. Бег в гору. Спортивная игра	<b>1</b>	<b>21.09</b>	
<b>7</b>	ТБ. Спринтерский бег 60м. Игра.	<b>1</b>	<b>23.09</b>	
<b>8</b>	ТБ. Спринтерский бег 100м на результат.	<b>1</b>	<b>28.09</b>	
<b>9</b>	ТБ. Техника прыжка в длину с места. Челночный бег 3х10м на результат	<b>1</b>	<b>30.09</b>	
<b>10</b>	ТБ. Прыжки в длину с места на результат. Спортивная игра.	<b>1</b>	<b>05.10</b>	
<b>11</b>	. ТБ. Техника метания мяча и гранаты. Спортивная игра.	<b>1</b>	<b>07.10</b>	
<b>12</b>	ТБ. Метание мяча на результат Спортивная игра.	<b>1</b>	<b>12.10</b>	
<b>13</b>	ТБ. Метание гранаты 500г на результат. Спортивная игра.	<b>1</b>	<b>14.10</b>	
<b>14</b>	ТБ. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.	<b>1</b>	<b>19.10</b>	
<b>15-16</b>	ТБ. Бег по пересеченной местности. ОФП	<b>1</b>	<b>21.10</b> <b>26.10</b>	
<b>17</b>	ТБ. Бег 2000м.на результат. Спортивная игра	<b>1</b>	<b>28.10</b>	
<b>Гимнастика(9ч).</b>				
<b>18</b>	Инструкция по ТБ. Гимнастика с основами акробатики	<b>1</b>	<b>09.11</b>	
<b>19-20</b>	ТБ. Акробатические упражнения и комбинации	<b>2</b>	<b>11.11</b> <b>16.10</b>	
<b>21</b>	ТБ. Акробатические упражнения- <b>оценка техники выполнения.</b>	<b>1</b>	<b>18.11</b>	
<b>22</b>	ТБ. Упражнения на бревне, комбинации.	<b>1</b>	<b>23.11</b>	
<b>23</b>	ТБ. Комбинация на бревне - <b>оценка техники выполнения.</b> Упражнения на гибкость	<b>1</b>	<b>25.11</b>	

24	ТБ. Висы. Подтягивание. Упражнения на гибкость – оценка техники выполнения.	1	30.11	
25	ТБ. Висы. Подтягивание - <b>оценка техники выполнения.</b>	1	02.12	
26	ТБ. Ритмическая гимнастика	1	07.12	
<b>Баскетбол(7ч)</b>				
27	Инструкция по ТБ. Совершенствование техники перемещений, ведения и бросков мяча	1	09.12	
28	ТБ. Совершенствование техники штрафных бросков	1	14.12	
29	ТБ. Техника штрафных бросков – оценка техники выполнения. Игра по правилам.	1	16.12	
30	ТБ. Техника стоек, поворотов, ведений мяча.	1	21.12	
31	ТБ. Технические действия. Игра по правилам	1	23.12	
32	ТБ. Совершенствование техники ведения – два шага бросок – <b>оценка техники выполнения.</b>	1	28.12	
33	ТБ. Игра по правилам	1	30.12	
<b>2 полугодие(36ч). Баскетбол (3ч)</b>				
34	Инструктаж по ТБ. Овладение игрой, технико – тактические действия	1	11.01	
35	ТБ. Совершенствование тактики игры	1	13.01	
36	ТБ. Игра по правилам	1	18.01	
<b>Волейбол(15ч)</b>				
37	Инструкция по ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок	1	20.01	
38-39	ТБ. Совершенствование техники приёма и передачи мяча	2	25.01 27.01	
40-42	ТБ. Совершенствование техники прямой верхней подачи .Игра	3	01.02 03.02 08.02	
43-45	ТБ. Совершенствование техники нападающего удара. Игра.	3	10.02 15.02 17.02	
46	ТБ. Техника нападающего удара --- оценка техники выполнения.	1	22.02	
47-49	ТБ. Совершенствование техники защитных действий. Игра	3	01.03 03.03 10.03	
50	ТБ. Совершенствование тактики игры. Игра.	1	15.03	
51	ТБ. Игра в волейбол по правилам	1	17.03	
<b>Лёгкая атлетика(17ч)</b>				
52	Инструкция по ТБ. Техника низкого старта	1	29.03	
53	ТБ. Техника спринтерского бега. ОФП Спортивная игра	1	31.03	
54	ТБ. Спринтерский бег 60м. Игра.	1	05.04	
55	ТБ. Спринтерский бег 100м на результат.	1	07.04	
56	ТБ. Техника прыжка в длину с места. Челночный бег 3х10м на результат	1	12.04	
57	ТБ. Прыжки в длину с места на результат. Спортивная игра.	1	14.04	



<b>58-59</b>	. ТБ. Техника метания мяча и гранаты. Спортивная игра.	<b>2</b>	<b>19.04</b> <b>26.04</b>	
<b>60</b>	ТБ. Метание мяча на результат Спортивная игра.	<b>1</b>	<b>28.04</b>	
<b>61</b>	ТБ. Метание гранаты 500г на результат. Спортивная игра.	<b>1</b>	<b>03.05</b>	
<b>62</b>	ТБ. Бег по пересеченной местности.	<b>1</b>	<b>05.05</b>	
<b>63</b>	ТБ. Бег по пересеченной местности. ОФП	<b>1</b>	<b>10.05</b>	
<b>64</b>	ТБ. Бег 2000м.на результат. Спортивная игра	<b>1</b>	<b>12.05</b>	
<b>65</b>	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<b>1</b>	<b>17.05</b>	
<b>66</b>	Общефизическая подготовка	<b>1</b>	<b>19.05</b>	
<b>67-68</b>	ТБ. Спортивная игра	<b>2</b>	<b>24.05</b> <b>26.05</b>	