

**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 25.08.22	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ «Школа-гимназия №39 им. Крейзера Я.Г.» г. Симферополя _____ Е.Ф.Кузьменко 30.08.22	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Школа-гимназия №39» им. Крейзера Я.Г.» г. Симферополя _____ Н.В. Киричкова Приказ № 479 30.08.22
---	--	---

**Календарно-тематическое 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 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	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
1 полугодие(32ч). Знания о физической культуре(2ч).				
1	Инструкция по ТБ. Понятие о физической культуре личности	1	06.09	
2	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья	1	07.09	
Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой				
3	Проведение самостоятельных занятий	1	13.09	
4	Измерение резервов организма	1	14.09	
Физическое совершенствование				
5	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	20.09	
Спортивно- оздоровительная деятельность				
Легкая атлетика (11ч)				
6	ТБ. Техника спринтерского бега. Бег в гору. Спортивная игра	1	21.09	
7	ТБ. Спринтерский бег 60м. Игра.	1	27.09	
8	ТБ. Спринтерский бег 100м на результат.	1	28.09	
9	ТБ. Техника прыжка в длину с места. Челночный бег 3х10м на результат	1	04.10	
10	ТБ. Прыжки в длину с места на результат. Спортивная игра.	1	05.10	
11	ТБ. Техника метания мяча и гранаты. Спортивная игра.	1	11.10	
12	ТБ. Метание мяча на результат Спортивная игра.	1	12.10	
13	ТБ. Метание гранаты 500г на результат. Спортивная игра.	1	18.10	
14	ТБ. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	19.10	
15	ТБ. Бег по пересеченной местности. ОФП	1	25.10	
16	ТБ. Бег 2000м.на результат. Спортивная игра	1	26.10	
Гимнастика(9ч).				
17	Инструкция по ТБ. Гимнастика с основами акробатики	1	08.11	
18-19	ТБ. Акробатические упражнения и комбинации	2	09.11 15.11	
20	ТБ. Акробатические упражнения- оценка техники выполнения.	1	16.11	
21	ТБ. Упражнения на бревне, комбинации.	1	22.11	
22	ТБ. Комбинация на бревне - оценка техники выполнения. Упражнения на гибкость	1	23.11	
23	ТБ. Висы. Подтягивание. Упражнения на гибкость – оценка техники выполнения.	1	29.11	
24	ТБ. Висы. Подтягивание - оценка техники выполнения.	1	30.11	
25	ТБ. Ритмическая гимнастика	1	06.12	

Баскетбол(7ч)				
26	Инструкция по ТБ. Совершенствование техники перемещений, ведения и бросков мяча	1	07.12	
27	ТБ. Совершенствование техники штрафных бросков	1	03.12	
28	ТБ. Техника штрафных бросков – оценка техники выполнения. Игра по правилам.	1	14.12	
29	ТБ. Техника стоек, поворотов, ведений мяча.	1	20.12	
30	ТБ. Технические действия. Игра по правилам	1	21.12	
31	ТБ. Совершенствование техники ведения – два шага бросок – оценка техники выполнения.	1	27.12	
32	ТБ. Игра по правилам	1	28.12	
2 полугодие(36ч). Баскетбол (3ч)				
33	Инструкция по ТБ. Овладение игрой, технико – тактические действия	1	10.01	
34	ТБ. Совершенствование тактики игры	1	11.01	
35	ТБ. Игра по правилам	1	17.01	
Волейбол(16ч)				
36	Инструкция по ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок	1	18.01	
37-38	ТБ. Совершенствование техники приёма и передачи мяча	2	24.01 25.01	
39-41	ТБ. Совершенствование техники прямой верхней подачи .Игра	3	31.01 01.02 07.02	
42-44	ТБ. Совершенствование техники нападающего удара. Игра.	3	08.02 14.02 15.02	
45	ТБ. Техника нападающего удара --- оценка техники выполнения.	1	21.02	
46-48	ТБ. Совершенствование техники защитных действий. Игра	3	22.02 28.02 01.03	
49-50	ТБ. Совершенствование тактики игры. Игра.	2	07.03 14.03	
51	ТБ. Игра в волейбол по правилам	1	15.03	
Лёгкая атлетика(17ч)				
52	Инструкция по ТБ. Техника низкого старта	1	28.03	
53	ТБ. Техника спринтерского бега. ОФП Спортивная игра	1	29.03	
54	ТБ. Спринтерский бег 60м. Игра.	1	04.04	
55	ТБ. Спринтерский бег 100м на результат.	1	05.04	
56	ТБ. Техника прыжка в длину с места. Челночный бег 3х10м на результат	1	11.04	
57	ТБ. Прыжки в длину с места на результат. Спортивная игра.	1	12.04	
58-59	. ТБ. Техника метания мяча и гранаты. Спортивная игра.	2	18.04 19.04	
60	ТБ. Метание мяча на результат Спортивная игра.	1	25.04	
61	ТБ. Метание гранаты 500г на результат.	1	26.04	

	Спортивная игра.			
62	ТБ. Бег по пересеченной местности.	1	02.05	
63	ТБ. Бег по пересеченной местности. ОФП	1	03.05	
64	ТБ. Бег 2000м.на результат. Спортивная игра	1	10.05	
65	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	1	16.05	
66	Общефизическая подготовка	1	17.05	
67-68	ТБ. Спортивная игра	2	23.05 24.05	

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 т во часов	Дата проведения	
			план	факт
1 полугодие(32ч). Знания о физической культуре(2ч).				
1	Инструкция по ТБ. Понятие о физической культуре личности	1	02.09	
2	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья	1	07.09	
Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой				
3	Проведение самостоятельных занятий	1	09.09	
4	Измерение резервов организма	1	14.09	
Физическое совершенствование				
5	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	16.09	
Спортивно- оздоровительная деятельность				
Легкая атлетика (12ч)				
6	ТБ. Техника спринтерского бега. Бег в гору. Спортивная игра	1	21.09	
7	ТБ. Спринтерский бег 60м. Игра.	1	23.09	
8	ТБ. Спринтерский бег 100м на результат.	1	28.09	
9	ТБ. Техника прыжка в длину с места. Челночный бег 3х10м на результат	1	30.09	
10	ТБ. Прыжки в длину с места на результат. Спортивная игра.	1	05.10	
11	. ТБ. Техника метания мяча и гранаты. Спортивная игра.	1	07.10	
12	ТБ. Метание мяча на результат Спортивная игра.	1	12.10	
13	ТБ. Метание гранаты 500г на результат. Спортивная игра.	1	14.10	
14	ТБ. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	19.10	
15-16	ТБ. Бег по пересеченной местности. ОФП	1	21.10 26.10	
17	ТБ. Бег 2000м.на результат. Спортивная игра	1	28.10	
Гимнастика(9ч).				
18	Инструкция по ТБ. Гимнастика с основами акробатики	1	09.11	
19-20	ТБ. Акробатические упражнения и комбинации	2	11.11 16.10	
21	ТБ. Акробатические упражнения- оценка техники выполнения.	1	18.11	
22	ТБ. Упражнения на бревне, комбинации.	1	23.11	
23	ТБ. Комбинация на бревне - оценка техники выполнения. Упражнения на гибкость	1	25.11	
24	ТБ. Висы. Подтягивание. Упражнения на гибкость – оценка техники выполнения.	1	30.11	
25	ТБ. Висы. Подтягивание - оценка техники выполнения.	1	02.12	

26	ТБ. Ритмическая гимнастика	1	07.12	
Баскетбол(7ч)				
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 – оценка техники выполнения.	1	28.12	
33	ТБ. Игра по правилам	1	30.12	
2 полугодие(36ч). Баскетбол (3ч)				
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	
Волейбол(15ч)				
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	
Лёгкая атлетика(17ч)				
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	
58-59	. ТБ. Техника метания мяча и гранаты. Спортивная игра.	2	19.04 26.04	
60	ТБ. Метание мяча на результат Спортивная игра.	1	28.04	

61	ТБ. Метание гранаты 500г на результат. Спортивная игра.	1	03.05	
62	ТБ. Бег по пересеченной местности.	1	05.05	
63	ТБ. Бег по пересеченной местности. ОФП	1	10.05	
64	ТБ. Бег 2000м.на результат. Спортивная игра	1	12.05	
65	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	1	17.05	
66	Общефизическая подготовка	1	19.05	
67-68	ТБ. Спортивная игра	2	24.05 26.05	